

Ansiedad, 8 de cada 10 argentinos la padecen

07:04 | Es un estudio mundial. Acá la ansiedad es muy alta entre los que viven en ciudades. En un ranking global el país está cuarto, detrás de Japón, Rusia y Arabia Saudita.

Por: Graciela Gioberchio

MAS INFORMACION

• ["Le tenía miedo a todo"](#)

Miedo a los robos, a la pérdida del trabajo, a enfermarse, a la caída de granizo. La lista puede ser interminable para muchos de los que viven en las grandes ciudades. Según una encuesta

mundial realizada por la consultora JWT Sonar -a la que Clarín accedió en exclusiva- el 79% de los argentinos reconoce tener una preocupación permanente sobre distintas situaciones de la vida cotidiana, mientras que el 25% admite estar muy ansioso.

En el ranking global, [Argentina](#) está cuarta detrás de Japón (90%), Rusia (84%) y Arabia Saudita (82%). Los menos nerviosos son los chinos (35%) y los franceses (42%). En América latina, los mexicanos están apenas detrás de los argentinos (78%) y más atrás vienen los brasileños (66%) y los colombianos (58%). En total, el trabajo reunió los testimonios de cerca de 8.000 encuestados en una veintena de países. Es la primera vez que se hace en Argentina; en el mundo ya lleva siete ediciones.

"Los japoneses están ansiosos por la falta de conducción política y el déficit fiscal de la economía; en los rusos pesa mucho el costo de vida y en los árabes la posibilidad de atentados", detalla Gonzalo Fonseca, director general de Planificación de JWT Argentina.

Motivos no faltan. El aumento de los niveles de ansiedad es una tendencia global que se relaciona, en buena medida, con los cambios de paradigmas y la falta de certezas. "Es algo que está sucediendo en todo el mundo: hoy no hay criterios de certidumbre y las normas no resisten el análisis del tiempo. Todo eso motoriza emociones negativas como la duda, el temor y la incertidumbre. Y muchas veces se traduce en síntomas físicos", afirma Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés. Y aclara que "si bien en cada país juegan motivos transculturales propios, el común denominador es el sufrimiento, el temor a algo por venir".

Gustavo Bustamante, director de la Fundación Fobia Club, asegura que "el trastorno de ansiedad generalizada es el que más creció en los últimos años. Es la enfermedad de la preocupación".

Stella Maris Gulian, docente del Centro Dos explica: "La ansiedad se puede generar por inestabilidad social, crisis económica, falta de seguridad. Es una forma de expresión de la angustia, que en este caso bien podría ser una respuesta a la sensación de inestabilidad vivida, allí donde no se encuentra una salida posible. Esta sensación de angustia se arrastra a lo particular y lleva a desestabilizar los lazos familiares".

A la hora de definir a la ansiedad, los especialistas consultados por Clarín también hablan de un estado de nerviosismo constante Y agregan que la ansiedad es uno de los síntomas que desencadena el síndrome del estrés, ese conjunto de malestares producto de la sobrecarga mental y física a la que está sometida la gran mayoría de las personas que viven en los centros urbanos.

Para los encuestados en Argentina -328 personas de entre 18 y 59 años que viven en Capital, Gran Buenos Aires, Mendoza y Rosario- las principales causas de preocupación son la inseguridad y la situación económica, especialmente el costo de vida.

El estudio muestra que el 84% está preocupado por los asaltos y, en el último año, el 68% aumentó esa percepción. Por esa razón, muchos cambiaron sus rutinas: salen con menos frecuencia, evitan usar prendas o accesorios llamativos y eligen otros barrios o negocios para hacer las compras.

También se ajustaron los gastos por la incertidumbre económica: más de la mitad redujo las salidas recreativas, como ir al cine, a comer o al shopping. "El temor a la pobreza es quizás la mayor preocupación de la clase media, que basa sus logros en función del 'tener' y no del 'ser'", apunta Bustamante.

Y, mientras el 79% está ansioso por el momento que vive, son muchos más (90%) los que están preocupados por el mundo que le dejan a sus hijos y a los hijos de sus hijos. Esa ansiedad se manifiesta, principalmente, en cuestiones como la capacidad para conseguir trabajo o acceder al tipo de educación que se desea.

"El temor es parte de nuestra condición humana y no siempre se pueden reducir los riesgos que son parte de la vida, son parte de un mundo que cambia permanentemente. Es clave para la salud mental de hijos y nietos que los adultos puedan adaptarse y transitar con ellos esos cambios", propone Mirta Dall Occhio, directora de Hémera, centro especializado en ansiedad y estrés.