MÓDULO II

Ítems del BAI
según distribución temática

Cada una de las 21 preguntas del BAI está dirigida a medir diferentes aspectos de los síntomas de ansiedad experimentados en la última semana.

Síntomas somáticos

Estos ítems se enfocan en las manifestaciones físicas de la ansiedad, que son las respuestas corporales que una persona puede experimentar cuando se siente ansiosa.

1. Entumecimiento o cosquilleo (parestesia)
Sensación de adormecimiento o un hormigueo en diversas partes del cuerpo, como manos, pies o cara, que puede ser intermitente o constante.

2. Sensaciones de calor
Episodios repentinos de calor que pueden no estar relacionados con la temperatura ambiental, a menudo acompañados de sudoración y enrojecimiento.

3. Debilidad en las piernas
Sensación de falta de fuerza o inestabilidad en las piernas, lo que puede hacer que caminar o mantenerse de pie sea difícil.

4. Incapacidad para relajarse
Dificultad para alcanzar un estado de calma, con una sensación constante de tensión muscular o nerviosismo.

5. Mareo o desmayo
Sensación de vértigo, mareo o incluso episodios de desmayo, que pueden ser provocados por hiperventilación o cambios en la presión arterial.

6. Palpitaciones del corazón
Percepción de latidos rápidos, fuertes o irregulares del corazón, a menudo descritos como un golpeteo en el pecho.

7. Indigestión o malestar estomacal
Sensación de malestar en el estómago, que puede incluir náuseas, acidez o dolores abdominales.

8. Temblor de manos
Movimientos involuntarios de las manos, que pueden ser sutiles o bastante visibles, dificultando tareas que requieren precisión.

9. Temblor en general
Movimientos temblorosos en varias partes del cuerpo, no solo en las manos, que pueden afectar el habla y la coordinación motora.

10. Sudoración (no debida al calor)
Sudoración excesiva que no está relacionada con la temperatura ambiente o el ejercicio físico, a menudo en manos, pies o axilas.

11. Respiración dificultosa
Sensación de falta de aire o dificultad para respirar, que puede ser agobiante y llevar a la hiperventilación.

12. Rubor facial
Enrojecimiento repentino de la cara, a menudo acompañado de sensaciones de calor y sudoración, que puede ser embarazoso y evidente para los demás.

Síntomas emocionales y cognitivos

Estas preguntas evalúan los pensamientos y sentimientos que acompañan a la ansiedad, reflejando el impacto de la ansiedad en la percepción y las emociones del individuo.

1. Miedo a lo peor
Preocupación constante y excesiva de que algo terrible va a suceder, sin una base racional.

2. Miedo a perder el contro
Sensación de que uno puede perder el control de sus acciones o mente, lo que puede resultar en comportamientos irracionales o inesperados.

3. Miedo a morir
Temor intenso e irracional a la muerte inminente, a menudo asociado con síntomas físicos de ansiedad como palpitaciones y dificultad para respirar.

4. Miedo a asfixiarse
Sensación de que uno no puede respirar adecuadamente, acompañada de un temor abrumador de asfixia.

5. Nerviosismo
Sentimiento generalizado de inquietud y tensión, que puede dificultar la concentración y las actividades cotidianas.

6. Sensación de desmayo
Experiencias frecuentes de sentirse débil o mareado, como si uno estuviera a punto de desmayarse.

7. Aterrorizado o asustado
Sentimiento extremo de miedo o pánico, que puede ser desencadenado por situaciones específicas o surgir sin motivo aparente.

8. Sentirse inquieto
Incapacidad para quedarse quieto, con una constante necesidad de moverse o estar activo.

9. Dificultad para respirar
Sensación de no poder inhalar suficiente aire, a menudo acompañada de respiración superficial y rápida.

10. Sensación de que todo es irreal
Experiencia de despersonalización o desrealización, donde el entorno o uno mismo parece extraño o irreal.

Síntomas comportamentales

Examinan las conductas y respuestas fisiológicas ante la ansiedad, reflejando cómo la ansiedad puede manifestarse en las acciones y comportamientos del individuo.

1. Temblor en las manos
Movimientos involuntarios de las manos que pueden ser visibles y afectar actividades diarias como escribir o sostener objetos.

2. Inquietud
Necesidad constante de moverse, como tamborilear con los dedos, mover las piernas o cambiar de posición frecuentemente.

3. Dificultad para relajarse
Inhabilidad para alcanzar un estado de tranquilidad, con una mente que se siente constantemente acelerada o preocupada.

Ejemplos adicionales de síntomas comportamentales:

4. Evitación de situaciones
Tendencia a evitar situaciones que puedan desencadenar ansiedad, como lugares concurridos, situaciones sociales o actividades estresantes.

5. Conductas repetitivas
Realización de acciones repetitivas, como revisar puertas o ventanas varias veces, como una forma de controlar la ansiedad.

5. Problemas de sueño
Dificultades para conciliar o mantener el sueño, despertarse frecuentemente durante la noche, o experimentar pesadillas relacionadas con la ansiedad.

6. Aumento en el uso de sustancias
Uso incrementado de alcohol, tabaco u otras sustancias como una forma de auto-medicación para manejar los síntomas de ansiedad.

7. Cambios en la alimentación
Variaciones en los hábitos alimenticios, como comer en exceso o pérdida de apetito, influenciados por el estado de ansiedad.

8. Comportamientos compulsivos
Sentir la necesidad de realizar ciertos rituales o rutinas de manera compulsiva para aliviar la ansiedad, aunque no tengan una base racional.

9. Irritabilidad
Responder de manera irritable o agresiva a situaciones que normalmente no provocarían tal reacción, debido a un estado constante de tensión.

Caso:
Juan es un hombre de 45 años que acude a consulta por recomendación de su médico de cabecera debido a una serie de síntomas que ha estado experimentando en los últimos meses. Trabaja como gerente en una empresa de tecnología y describe su vida laboral como extremadamente estresante. A continuación, se presentan los síntomas que Juan ha relatado durante la consulta:

Síntoma 1: Juan menciona que, varias veces a la semana, experimenta una sensación extraña en las manos y pies, describiéndola como un hormigueo persistente que a veces lo despierta por la noche.

Síntoma 2: Durante las reuniones importantes en el trabajo, Juan siente que su corazón late muy rápido y fuerte, al punto que teme que los demás puedan notarlo.

Síntoma 3: A menudo, después del almuerzo, Juan se siente muy incómodo, como si tuviera indigestión o un malestar constante en el estómago, a pesar de no haber cambiado su dieta recientemente.

Síntoma 4: Juan relata que le resulta difícil relajarse cuando llega a casa. Aunque intenta desconectar viendo la televisión, su mente sigue pensando en problemas del trabajo, lo que le impide descansar.

Síntoma 5: Últimamente, Juan ha evitado salir a lugares concurridos, como centros comerciales o eventos sociales, porque le preocupa sentirse abrumado y no poder manejar la situación.

Síntoma 6: En varias ocasiones, mientras conduce hacia el trabajo, Juan ha sentido que el aire no le llega bien a los pulmones, como si no pudiera respirar profundamente, lo que le causa mucho miedo.

Síntoma 7: A veces, cuando está solo en su oficina, siente una sensación de irrealidad, como si todo a su alrededor no fuera completamente real, lo que lo desconcierta y asusta.

Síntoma 8: Juan ha notado que, últimamente, se encuentra más irritable y propenso a estallar por cosas pequeñas que normalmente no le molestarían.

Síntoma 9: En varias ocasiones, ha experimentado un temblor en las manos cuando está nervioso, lo que le dificulta escribir o manejar documentos importantes.

Síntoma 10: Juan confiesa que a menudo teme que algo terrible va a suceder, como un desastre en el trabajo o un problema grave de salud, aunque reconoce que estos temores no están basados en ninguna evidencia concreta.

Categorías:

- Síntomas somáticos: Síntoma 1, Síntoma 2, Síntoma 3, Síntoma 6, Síntoma 9
- Síntomas emocionales y cognitivos: Síntoma 4, Síntoma 7, Síntoma 10
- Síntomas comportamentales: Síntoma 5, Síntoma 8

Ítems que podrían dar lugar a confusión

1. Palpitaciones del corazón: Las palpitaciones pueden ser causadas por condiciones cardiacas, consumo de cafeína, ciertos medicamentos o incluso la menopausia, además de la ansiedad. Esto puede llevar a una interpretación errónea del síntoma si no se considera el contexto completo del paciente.

2. Dificultad para respirar: Este síntoma es común en trastornos respiratorios como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También puede aparecer en ataques de pánico, lo que puede dificultar la diferenciación entre ansiedad y problemas respiratorios.

3. Mareo o desmayo: El mareo y la sensación de desmayo pueden ser síntomas de muchas condiciones médicas, como problemas de presión arterial, deshidratación, hipoglucemia o trastornos neurológicos, además de ser un síntoma de ansiedad.

4. Indigestión o malestar estomacal: Problemas gastrointestinales como la acidez estomacal, el síndrome del intestino irritable (SII) o infecciones gastrointestinales pueden causar síntomas similares. Distinguir entre una causa física y una psicológica puede ser complicado.

5. Entumecimiento o cosquilleo (parestesia): Este síntoma puede estar relacionado con problemas neurológicos, deficiencias vitamínicas (como la deficiencia de vitamina B12), diabetes o problemas de circulación, además de la ansiedad.

6. Sensación de que todo es irreal: La despersonalización o desrealización puede ocurrir en varios trastornos psicológicos, incluyendo el trastorno de despersonalización-derealización, trastornos disociativos, esquizofrenia y trastorno por estrés postraumático (TEPT).

7. Temblor de manos: El temblor puede ser un síntoma de condiciones neurológicas como el Parkinson, efectos secundarios de medicamentos, hipertiroidismo o simplemente una respuesta a la ansiedad.

8. Sensaciones de calor: Las oleadas de calor pueden ser causadas por cambios hormonales, como los que ocurren durante la menopausia, así como por la ansiedad.

9. Sudoración (no debida al calor): La sudoración excesiva puede estar relacionada con condiciones médicas como el hipertiroidismo, infecciones o ciertos medicamentos, además de la ansiedad.

10. Incapacidad para relajarse: Este síntoma es común en diversos trastornos de ansiedad, pero también puede aparecer en personas con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o insomnio.

Ojo, en un entorno clínico, al aplicar el BAI, un profesional de la salud mental puede observar un patrón de respuestas que sugiere predominancia en una categoría sobre otra. Por ejemplo, si un paciente muestra una alta puntuación en síntomas somáticos, el clínico puede explorar posibles condiciones médicas subyacentes o un trastorno de ansiedad con una fuerte manifestación física.

De manera similar, si un paciente reporta principalmente síntomas emocionales y cognitivos, como preocupaciones excesivas y miedo a perder el control, el tratamiento puede enfocarse más en técnicas de reestructuración cognitiva y manejo del pensamiento. Eso sí, teniendo en cuenta que no todos los pacientes con ansiedad presentarán los mismos síntomas ni con la misma intensidad, y algunas manifestaciones pueden ser indicativas de otras condiciones subyacentes. Por lo que una persona que reporta síntomas somáticos como dolor abdominal recurrente podría estar experimentando una condición médica no relacionada directamente con la ansiedad. Mismamente, si tiene quejas constantes de dolor físico, problemas gastrointestinales, o fatiga crónica podrían ser indicativos de trastornos médicos como hipotiroidismo, enfermedades gastrointestinales, o incluso enfermedades cardíacas. Por cierto, la evaluación integral de un paciente con síntomas de ansiedad debe incluir no solo la cuantificación de los síntomas a través de un cuestionario, sino también un análisis cualitativo de los tipos de quejas presentadas.

Veamos un ejemplo, supongamos que un paciente completa el BAI y obtiene un puntaje de 20 (en apartados posteriores veremos las puntuaciones), por ahora, esto sugiere ansiedad moderada. Sin embargo, al revisar sus respuestas, se observa que la mayoría de sus quejas son somáticas: dolores de estómago, mareos, y palpitaciones.