

Sensación de nudo en la garganta: ¿por qué ocurre?

Publicado el: 26-06-2023

La sensación de nudo en la garganta es una percepción muy molesta y frecuente. La mayoría de las personas que la experimentan sienten que su garganta se va a cerrar y que no van a poder respirar.

Lo cierto es que esta molestia puede estar relacionada con diferentes problemas de salud. Sin embargo, **una de sus causas principales es la ansiedad**. En estos casos, suele recibir el nombre de *globo histérico*, aunque es importante recalcar que no tiene nada que ver con la histeria en sí.

Es importante reconocer los síntomas que acompañan a este problema para poder diferenciar qué lo está produciendo. Por ello, en este artículo te explicamos todo lo que debes saber sobre la sensación de nudo en la garganta.

¿Por qué se nos hace un nudo en la garganta?

La sensación de nudo en la garganta **es un síntoma que puede tener numerosos orígenes**. En gran parte de los casos, encontrar un diagnóstico exacto es bastante complicado para un médico.

El problema reside en que la molestia es una manifestación frecuente de un problema subyacente de ansiedad. Eso hace que en muchos pacientes no se encuentre una causa física y se tienda a solicitar diferentes exámenes complementarios que retrasan el tratamiento adecuado.

A esta sensación de nudo en la garganta se la refiere con el término de *globo histérico* cuando la causa es la ansiedad. **El mecanismo por el cual se produce es todavía desconocido**.

Según afirman en el *Manual MSD*, podría ser porque los músculos que conforman la garganta se contraen. Otra hipótesis es que se debe al reflujo gastroesofágico, que es una enfermedad también asociada de manera frecuente al estrés y a la gastritis por ansiedad.

¿Con qué se puede confundir el globo histérico?

Distinguir si la causa es la ansiedad u otra razón puede resultar complicado, como ya adelantamos. En ocasiones, el globo histérico se confunde con trastornos que afectan al esófago o al tórax.

Por ejemplo, **se puede confundir con el espasmo esofágico, con tumores en el cuello o en la caja torácica**. Estas enfermedades también se suelen acompañar de esa sensación de nudo en la garganta, además de dificultad para tragar (disfagia) o incluso para respirar.

Otras causas menos frecuentes de nudo en la garganta son las siguientes:

- Miastenia *gravis*.
- Distrofia miotónica.
- Miositis autoinmunitaria.

Características del nudo en la garganta

Cuando el nudo en la garganta es por ansiedad, suele presentar algunos rasgos característicos. Al contrario de lo que uno pueda suponer, esta sensación no aparece en los momentos en los que más estrés se experimenta.

De hecho, ocurre al contrario. **Es más frecuente que la opresión surja en momentos de tranquilidad**, por lo que hace más complejo el hecho de asociarlo al nerviosismo.

Otra característica es que suele alterar el habla. Esto se debe a que la sensación de ahogo y la tensión que se presenta en la garganta, donde residen las cuerdas vocales, impiden hablar con naturalidad.

¿Cómo actuar frente a la sensación de nudo en la garganta?

Cuando aparece esta molestia, lo primero es analizar si hay otros síntomas o signos acompañantes. Del mismo modo, **hay que tratar de entender si es posible que la causa sea estrés, nerviosismo o ansiedad.** Aunque, esto puede resultar complejo.

Signos de alarma

Hay una serie de signos y síntomas que hacen pensar que bajo esta molestia se oculta alguna patología diferente a la ansiedad. Por ejemplo, que la zona del cuello esté adolorida o que haya una importante dificultad para tragar sólido o líquidos.

Si se nota un bulto en el cuello, hay pérdida de peso y el nudo en la garganta aparece de forma súbita, puede ser que se trate de un tumor (como el cáncer de esófago). Otros síntomas que se pueden presentar, tal y como explica la *American Cancer Society*, son la debilidad muscular y la constante regurgitación de comida.

Sobre todo, esta es una sospecha válida en aquellas personas que son mayores de 50 años. De acuerdo con información de la Clínica Mayo, son factores de riesgo para cáncer de esófago los siguientes:

- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Ingesta insuficiente de frutas y verduras.
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

¿Cuándo debes acudir al médico?

Si se descartan otras patologías y se confirma que la causa es un problema de ansiedad, lo más importante será buscar la gestión del estrés. En estos casos, si bien no se trata de una situación de riesgo, es igual de importante lograr un abordaje adecuado para mejorar la calidad de vida.

Para poder hacer el diagnóstico de exclusión, los médicos disponen de diferentes pruebas. Según el *Protocolo diagnóstico de la sensación de globo esofágico*, las más utilizadas son las siguientes:

- *Phmetría*.
- Nasofibroscopia.

- Manometría esofágica.
- Endoscopia digestiva alta.
- Medición del tiempo de deglución.

Lo cierto es que, ante cualquier tipo de duda o molestia, **siempre será mejor acudir al médico**. No obstante, en el caso de que aparezca alguno de los signos de alarma mencionados, se debe acelerar la cita. Cuanto antes se consiga averiguar la causa, más posibilidades hay de lograr un abordaje adecuado.

Fuente: <https://netsaluti.com>