

Trastornos de Ansiedad

Los trastornos de ansiedad son algunas de las causas más comunes de enfermedad mental. También son altamente tratables. Este folleto le puede ayudar a entender esos trastornos y las alternativas de tratamiento.



¿Qué son los trastornos de ansiedad?

La ansiedad es un componente normal de la vida. Sin embargo, los trastornos de ansiedad son diferentes de las preocupaciones de todos los días; son trastornos médicos crónicos que acarrear preocupación, tensión, miedo o temor grave e irracional y, sin tratamiento, pueden llegar a agobiar todos los aspectos de la vida cotidiana.

Los trastornos de ansiedad más comunes comprenden los siguientes:

- Trastorno de ansiedad generalizada (GAD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno de pánico
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno de ansiedad social (SAD, por sus siglas en inglés, también llamado "fobia social")

Cada uno de estos trastornos tiene características distintivas que se describen en la siguiente página. Sin embargo, todos ellos tienen un factor en común: son altamente tratables. Así que si usted es una de las tantas personas que padecen alguno de los trastornos de ansiedad hoy en día, anímese. Piense con optimismo en que encontrará remedio. Con una atención adecuada, puede superar su trastorno de ansiedad, y vivir una vida más saludable y plena.

Los trastornos de Ansiedad son.....

Reales. Son enfermedades que afectan a más de 19 millones de estadounidenses.

Serios. Los trastornos de ansiedad pueden acarrear síntomas graves. Para algunas personas los síntomas hacen casi imposible llevar una vida normal.

Tratables. Con una atención médica adecuada, la mayoría de las personas con trastornos de ansiedad pueden superarlos.

C O N T E N I D O :

¿Cuáles son los **síntomas** comunes de los trastornos de ansiedad? **2**

¿Cuáles son las **causas** de los trastornos de ansiedad? . . **2**

¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad? **3**

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad? **4**

¿Dónde puedo obtener más información sobre los trastornos de ansiedad? **4**

Plan de acción autocontrolada: . . **4**

¿Cuáles son los síntomas comunes de los trastornos de ansiedad?

Todos los trastornos de ansiedad tienen diferentes patrones de síntomas.

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD, por sus siglas en inglés)

Las personas que padecen un GAD sienten una tensión constante que no pueden controlar. Pueden estar continuamente preocupados, incluso cuando no existe ninguna razón aparente. La tensión y la preocupación pueden causar estos síntomas:

- Inquietud o sensación de estar “con los nervios de punta”
- Fatiga y problemas de concentración
- Dolores de cabeza y tensión muscular
- Temblores, sudoración y olas de calor
- Mareos o falta de aire
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido

El GAD interfiere con las actividades cotidianas. En los casos más severos,



“Me preocupo por todo y por nada y nunca siento que me relajo de verdad. También tengo muchos problemas para dormir. A veces apenas puedo obligarme a trabajar”.



Trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés)

Las personas con OCD sufren uno de los siguientes síntomas o ambos:

- Pensamientos indeseados persistentes (**obsesiones**)
- Necesidad urgente de repetir ciertos comportamientos rituales (**compulsiones**)

Las personas con OCD se dan cuenta de que sus pensamientos e impulsos no son normales. Intentan ignorarlos o reprimirlos.

Pueden hasta intentar ocultarlos de otras personas. Pero a pesar de sus esfuerzos, siguen siendo víctimas de sus obsesiones y compulsiones.

Con el tiempo, los pensamientos y acciones derivados del OCD pueden agobiar la vida cotidiana.



Sé que estos hábitos de contar y de verificar todo dos veces no son normales. Pero no los puedo evitar. Y ahora controlan mi vida entera.



Trastorno de pánico

El síntoma principal del trastorno de pánico es el ataque de pánico. Un **ataque de pánico** es un miedo repentino e incontenible. Puede ocurrir sin razón aparente y puede causar emociones extremas y signos físicos como:

- Palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, temblores, mareos
- Sentirse irreal o desconectado, con miedo a sufrir un ataque cardíaco o a “volverse loco”

Para algunas personas, el ataque de pánico es un suceso que les ocurre una sola vez. Pero las personas con **trastorno de pánico** han sufrido 2 o más ataques, y constantemente temen sufrir otro.



Estas oleadas de miedo surgen cuando menos lo espero. Siento palpitaciones como si hubiera corrido más de un kilómetro y empiezo a temblar... me horroriza pensar que me podría pasar de nuevo.



¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Los científicos afirman que los trastornos de ansiedad pueden originarse de la combinación de varios factores. Estos son algunos de los más probables:

- **La química del cerebro.** La química del cerebro es casi con certeza un factor involucrado en los trastornos de ansiedad. ¿Cómo nos damos cuenta? Generalmente, los síntomas se alivian con medicamentos que alteran los niveles de ciertas sustancias químicas del cerebro.
- **Antecedentes familiares (genética).** Varios estudios demuestran que los trastornos de ansiedad están presentes en determinadas familias. En gran medida esto es probablemente debido a factores genéticos. Los gemelos idénticos son más propensos a compartir un trastorno de ansiedad que los gemelos que no son idénticos.
- **Experiencias de la vida.** La exposición al abuso, la violencia o la pobreza pueden hacerlo más vulnerable a estas enfermedades.
- **Comportamientos aprendidos y patrones de pensamiento.** Es posible que las personas con baja autoestima y con escasas habilidades para afrontar los problemas sean propensas a padecer trastornos de ansiedad.

Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)

El PTSD puede ocurrirle a alguien que haya sobrevivido a un trauma como una guerra, una violación, un abuso o un crimen violento. Las personas con PTSD tienen pensamientos atemorizantes persistentes y recuerdos de las experiencias traumáticas vividas. Pueden estar deprimidos y sentirse emocionalmente indiferentes, en especial hacia personas que alguna vez les fueron cercanas. Pueden sentirse irritables y ser más agresivos de lo que solían ser. En los casos graves, las personas con PTSD pueden tener problemas para trabajar o socializar.



Me dijeron que el tiempo me curaría. Pero ese no fue mi caso. Intento no pensar en eso ni hablar de eso, pero los recuerdos me invaden casi todos los días.



Trastorno de ansiedad social (SAD, por sus siglas en inglés, también llamado “fobia social”)

Las personas con SAD sienten una ansiedad abrumadora en las situaciones sociales cotidianas. Tienen un miedo recurrente e intenso a ser juzgados por los demás—y a que sus propios actos los avergüencen.

Para algunas personas, la ansiedad está relacionada con un determinado tipo de situación, como hablar en público. Para otros, el miedo va mucho más allá y ocasiona síntomas en casi cualquier momento en que están rodeados de gente. Muchas personas que padecen esta enfermedad tienen dificultad para hacer y mantener amistades.



Me resultaba estresante hablar con cualquiera que no fuera de mi familia. Ni que decir de hablar en clase. Y si no puedo mantener una conversación, ¿cómo puedo tener amigos?



OTRAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN COEXISTIR CON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Las personas con trastornos de ansiedad, a menudo, también tienen otros problemas de salud mental. Estos son los que, generalmente, acompañan a los trastornos de ansiedad:

- Depresión
- Otro trastorno de ansiedad
- Consumo de drogas

Si tiene alguno de estos problemas, también deberá ser tratado.

¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?

Los médicos utilizan varias herramientas diferentes para conocer su padecimiento y realizar un diagnóstico:

- **Examen físico.** El examen físico ayuda a su médico a saber si sus síntomas tienen otra causa que no sea el trastorno de ansiedad.
- **Cuestionarios.** Su médico puede utilizar cuestionarios (formularios) para detectar la existencia de ansiedad y otros problemas de salud mental. Los cuestionarios indagan sobre sus síntomas, el estrés, su forma de afrontar problemas y sus sistemas de apoyo.
- **Historia clínica.** Su médico le pregunta sobre sus enfermedades pasadas y presentes y sus antecedentes familiares.
- **Criterios para el diagnóstico.** Para realizar un diagnóstico, su médico compara la información que obtuvo de usted con las definiciones médicas convencionales de los trastornos de salud mental.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

La mayoría de los trastornos de ansiedad responden favorablemente a dos tipos de tratamiento:

- **Medicación.** Para tratar estos trastornos se utilizan muchas clases de medicamentos. Si un tipo no funciona, recuerde que existen otras alternativas. Puede encontrar el mejor medicamento y la dosis apropiada para usted si colabora con su médico.
- **Orientación.** También llamada psicoterapia o “terapia de conversación”, la orientación lo puede ayudar a entender sus problemas y a desarrollar formas para resolverlos. Existen diferentes tipos de orientación, cada una con su enfoque especial. Por ejemplo, la orientación puede encaminarse en descubrir el origen de su ansiedad. Puede aspirar a cambiar sus patrones de pensamiento. O bien puede enseñarle nuevas maneras de ayudarlo a afrontar los problemas. La terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) combina estas estrategias para ayudarlo a “desaprender” los patrones viejos y adoptar pensamientos y reacciones más saludables.

Puede utilizar estos tratamientos solos o combinados. Aunque quizás no curen del todo su trastorno de ansiedad, pueden ayudar a aminorar los síntomas. Y a medida que los síntomas se alivien, su salud mejorará.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

Visite el Centro de Salud Mental en Línea de IHC: www.ihc.com/mentalhealth. Encontrará información sobre los trastornos de ansiedad y muchos otros temas habituales de salud mental. También encontrará enlaces a otros recursos confiables de información, apoyo y asesoría.

Plan de acción autocontrolada

Su médico y otras personas pueden ayudarlo a recuperarse. Pero usted tiene el control del proceso. Después de todo, sólo usted puede tomar las decisiones sobre su tratamiento, seguir su plan hasta el final y saber qué le da resultado. Esta es la **acción autocontrolada**, y los expertos coinciden en que es parte vital del tratamiento exitoso de los trastornos de ansiedad. Estos son algunos consejos clave de autocontrol:

- **Desarrolle su plan de tratamiento.** Obtenga información confiable de su médico y otras fuentes confiables. Tenga presente que la atención a la salud mental no es igual para todos. Decida con su médico el plan de tratamiento que más se adapte a su situación particular.
- **Fije objetivos para una vida saludable en TODAS las áreas.** Encontrar un equilibrio en la vida acelera su recuperación. Además, facilita las cosas para tiempos futuros más felices y saludables. Establezca objetivos para asegurarse de que toda su vida está equilibrada:
 - **Relaciones.** ¡No excluya a su familia y a sus amigos! Ejemplos de estos objetivos son: Llamar por teléfono a un amigo todos los días, asistir a eventos sociales programados y servir como voluntario.
Mi objetivo: _____
 - **Nutrición, ejercicio y sueño.** La mente y el cuerpo van de la mano. Ejemplo de estos objetivos son: Beber 8 vasos de agua todos los días. Comer entre 5 y 10 frutas y verduras a diario. Caminar todos los días: Dormir 8 horas todas las noches.
Mi objetivo: _____
 - **Recreación y renovación.** Comprométase a divertirse y a tranquilizar su espíritu. Ejemplo de estos objetivos son: Dedicarse a su pasatiempo. Escuchar música. Asistir a eventos religiosos o culturales. Escribir un diario. Meditar.
Mi objetivo: _____

- **Asegúrese de seguir su tratamiento.** Déle al tratamiento una oportunidad para que surta efecto. Tome la medicación según lo indicado. Cumpla con sus citas. Hable con su médico si no ve buenos resultados; siempre puede adaptar su plan. Recuerde que usted merece alivio y tiene muchas probabilidades de obtenerlo.
- **Celebre su recuperación.** Recompénsese por alcanzar determinados objetivos de “vivir saludablemente”. Celebre los momentos importantes de su recuperación. ¿Durmió bien toda la noche? ¿Lleva algunas horas sin obsesionarse? ¿Le hace frente a uno de sus miedos? ¡Felicítese! Su arduo trabajo está dando frutos.



©2006 IHC Health Services, Inc. All rights reserved.

El contenido de la presente guía es solamente para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico, tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Por favor, consulte a su proveedor de cuidados de salud si tiene preguntas o inquietudes. Si desea obtener más información acerca de la salud, ingrese al sitio: IntermountainHealthcare.org.

Servicios de Educación Clínica (801) 442-2963 IHCEMDH002S - 6/06. (Spanish Translation 1/06 by DBA Lingotek)