

Trastornos de Ansiedad

¿Qué son los trastornos o problemas de ansiedad?

La ansiedad es una parte normal de las emociones humanas. Quizás hayas sentido ansiedad al encontrarte con un problema en el trabajo o antes de tomar un examen. Pero los trastornos de ansiedad son diferentes a estos sentimientos. Interfieren con la habilidad de la persona de llevar una vida normal, y causan un sentimiento de temor, preocupación y pérdida de control constantes que no parecen tener ninguna causa concreta.

Puedes tener un episodio de ansiedad y pensar, “simplemente necesito sobrellevarlo mejor.” Quizás sientas que “simplemente es mi forma de ser.” Es importante recordar que los trastornos de ansiedad son condiciones médicas que pueden ser tratadas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico (ataque de angustia)
- Fobias
- Trastorno de ansiedad (o fobia) social
- Trastorno por estrés post-traumático
- Trastorno obsesivo-compulsivo

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se tratan con psicoterapia (un tipo de terapia) y/o medicamentos que reducen los síntomas. El tipo de psicoterapia y medicación que te receten depende del tipo de trastorno que tengas.

La gente que padece trastornos de ansiedad a menudo participa en un tipo de terapia llamada terapia de conducta cognitiva. Durante la terapia el paciente aprende a reconocer y cambiar los patrones de pensamiento que le llevan a tener los síntomas problemáticos. La duración de la terapia depende con cada persona, pero generalmente dura por lo menos tres meses. La gente que padece trastornos de ansiedad también puede someterse a terapia de grupo.

Algunas de las medicinas que se usan para reducir los síntomas de los trastornos de ansiedad son los antidepresivos y los medicamentos especiales para reducir la ansiedad.

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

Como con otras enfermedades, como la diabetes, los trastornos de ansiedad pueden ser causados por desequilibrios químicos. Hay estudios que han demostrado que el estrés severo y de larga duración puede cambiar el equilibrio químico del cerebro que controla el humor. Los estudios también han demostrado que los trastornos de ansiedad son

hereditarios, lo que quiere decir que los miembros de la familia tienen predisposición – o tendencia biológica – a tener trastornos de ansiedad.

Trastorno de Ansiedad Generalizada

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

La gente que sufre de trastorno de ansiedad generalizada tiene sentimientos constantes de preocupación y tensión. Incluso cuando sus vidas van bien, no se pueden relajar o despreocuparse. Las causas para su ansiedad pueden ser cualquier cosa, pero normalmente se centra alrededor de temas de trabajo, familia, salud o dinero.

¿Cuáles son los síntomas típicos del trastorno ansiedad generalizada?

- Tensión muscular y dolor muscular
- Mareos
- Temblores
- Nauseas
- Problemas para dormir
- Sudar o tener las manos sudorosas
- Falta de aliento
- Problemas para concentrarse
- Inquietud
- Boca seca
- Fatiga
- Necesidad de orinar frecuentemente
- Escalofríos
- Problemas al tragar
- Latidos fuertes

¿Cómo puedo saber si padezco trastorno de ansiedad generalizada?

Si estas demasiado preocupada por lo menos por dos cosas que están pasando en tu vida, y tienes por lo menos seis de los síntomas físicos listados en el párrafo anterior, puede que padezcas de trastorno de ansiedad generalizada.

¿Qué debo de hacer si tengo estos síntomas?

Contacta con tu médico o especialista de la salud mental. Descríbele cuales son tus síntomas, emocionales y físicos.

Trastorno por estrés post-traumático

¿Qué es el trastorno por estrés post-traumático?

El trastorno por estrés post-traumático es una condición que puede aparecer en la gente que ha pasado por un trauma terrorífico tanto mental como físico, como un ataque violento o una violación, o después de pasar por un desastre natural. La persona revive el temor y el terror de lo sucedido a través de vívidas memorias o pesadillas. El o ella puede tener flashbacks (escenas de lo que sucedió), un recuerdo tan vívido que la persona que lo

experimenta pierde contacto con la realidad y piensa que él o ella está de hecho reviviendo la experiencia traumática.

El trastorno por estrés post-traumático puede ser leve o severo y puede afectar tanto a los niños como a los adultos. Los síntomas suelen empezar en los tres meses siguientes a cuando ocurrió el suceso traumático.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de estrés post-traumático?

- Sentirse distante, indiferente o atontado
- Perder interés por las actividades que antes consideraba placenteras
- Estar demasiado alerta o tenso
- Asustarse con facilidad
- Tener problemas para dormir
- Sentirse deprimido
- Tener arrebatos violentos

¿Dónde puedo aprender más acerca de este tema?

National Alliance for the Mentally Ill
200 North Glebe Street, Suite 1015
Arlington, VA 22203-3754
1 (800) 950-6264

National Mental Health Association
National Mental Health Information Center
1021 Prince Street
Alexandria, VA 22314-2971
1 (800) 969-6642

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S3935