



EXCLUSIVO DE INTERNET

Trastornos de ansiedad

Desordenes de ansiedad son enfermedades medicas que afectan mas de 19 millones de adultos en los Estados Unidos (EE.UU.) Los personas afectadas sienten abrumador temor y ansiedad. A diferencia de la ansiedad causada por un acontecimiento estresante, tal como una presentación de negocios o una primera cita amorosa, los trastornos de ansiedad son constantes y crónicos, y pueden empeorar si no reciben tratamiento.

Los trastornos de ansiedad mas comunes son:

- ansiedad generalizada
- trastorno de pánico
- trastorno de estres post-traumático
- trastorno de obsesión compulsiva
- fobia social (o trastorno de ansiedad social)
- fobia especificas

Cada enfermedad tiene sus rasgos específicos, aunque temor excesivo o irracional es común en todos.

Si usted esta preocupado de que usted o alguien que usted conoce puede ser que sufra de un trastorno de ansiedad, lea la lista a seguir, y consulte con su proveedor de salud (Nurse Practitioner). Recuerde, medicamentos y terapia son efectivos para muchos de los trastornos de ansiedad. Con el tratamiento adecuado, muchas personas con trastornos de ansiedad pueden vivir vidas productivas y satisfactorias.

Usted puede tener ansiedad generalizada si:

- siempre esta preocupado a pesar de no haber problemas
- Usted tiene achaques y dolores que no se pueden relacionar con una enfermedad física o con lesión alguna.
- Usted se cansa fácil, pero tiene dificultad para dormir.
- su cuerpo esta constantemente tenso

Usted puede tener un trastorno de pánico si:

- sin razón, experimenta palpitaciones

- tiene mareos
- no puede respirar
- piensa que se va a morir
- tiene estos sintomas una y otra vez

Usted puede tener un trastorno de estrés post-traumático si:

- tiene pesadillas casi todas las noches, desde que tuvo la experiencia traumática
- aunque el evento traumático ya paso, usted sufre de recuerdos espantosos
- Usted evita los lugares que le recuerdan ese evento
- Usted siente que no puede confiar en nadie

Usted puede tener desorden de obsesion-compulsiva si:

- Usted le teme tanto a los gérmenes que se lava las manos hasta que le duelen
- Usted no sale de su casa hasta que se asegura repetidamente, que todas las ventanas y puertas están cerradas con llave.
- Usted esta aterrorizado de poder lastimar a un ser querido
- Usted no puede deshacerse de esos pensamientos repetitivos.

Usted puede tener fobia social si:

- cada día, usted teme que puede hacer algo muy vergonzoso
- Usted ha dejado de socializar por temor de conocer a personas nuevas
- cuando otras personas lo miran, se pone a sudar y temblar
- Usted no va a trabajar por terror que lo llamen durante juntas (o algún otro temor similar).

Esta información es basada en el Instituto Nacional de Salud Mental: <http://www.nimh.nih.gov/home.cfm>



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas especificas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.