

- ¿Qué son los Trastornos Mentales?
¡En español!
- ¿En qué Consiste la Adicción?
¡En español!
- La Depresión *¡En español!*
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Postparto *¡En español!*
- El Desorden Afectivo Estacional
- ▶ Trastornos de Ansiedad
¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático
¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia *¡En español!*
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaidas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- La Juventud y el Abuso de Sustancia
¡En español!
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar *¡En español!*
- Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales *¡En español!*
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

La ansiedad nos puede ayudar a ser creativos. Bajo presión, nos avisa si hay peligro o nos hace actuar en situaciones de crisis; también puede paralizarnos en el puesto. Indiscutiblemente la ansiedad es un estado intenso que la mayoría de las personas en Canadá experimenta en algún momento de su vida.

La ansiedad nos afecta física y emocionalmente, y en todos los aspectos de nuestras situaciones de vida, de acuerdo

¿Tengo un Trastorno de Ansiedad?

Do I Have an Anxiety Disorder?

- Las cosas más pequeñas me asustan
- Me preocupo de que algo terrible me suceda a mi y a otros
- Me irrito con facilidad
- Repentinamente siento miedo de morirme o de hacer algo fuera de control
- A menudo me preocupo de que no he hecho algo bien, a pesar de que estoy seguro(a) de haber completado la tarea correctamente
- Las enfermedades me preocupan extremadamente (ej. gérmenes, infecciones, tierra, polvo, contaminantes, limpieza)
- Necesito constantemente que me den valor
- A menudo me encuentro repitiendo acciones (ej. lavarme las manos, ducharme, cepillarme los dientes)

a la Sociedad de Trastornos de Ansiedad de British Columbia (Anxiety Disorder Association of BC o ADABC, por su sigla en inglés). Normalmente, ella juega un papel muy importante para la supervivencia. Cuando nos encontramos en una situación de riesgo, nuestros cuerpos se preparan para el peligro produciendo más adrenalina, aumentando el flujo sanguíneo y acelerando el ritmo cardíaco, entre otras cosas. La respuesta instintiva de “pelear o correr” puede ayudar a la persona a sobrevivir un ataque físico o un terremoto, para dar sólo un par de ejemplos.

Sin embargo, “peligros” más modernos tal como el desempleo no son del tipo al cual se puede enfrentar con los puños o del cual se puede correr. Sin un período de alivio, el cuerpo puede permanecer en un estado de alerta constante, tanto mental como física, lo que con el correr del tiempo puede ser extremadamente agotador.

Cuando la ansiedad persiste durante semanas y meses, cuando se convierte en una sensación incesante de terror y comienza a interferir con la vida diaria de la persona, se puede decir que se ha cruzado los límites de la ansiedad común, según ADABC.

“Una persona con este nivel de ansiedad

puede requerir ayuda externa para volver a sentirse segura en el mundo,” dice Elen Alexov, presidente de ADABC.

Emocionalmente, la gente con ansiedad puede sentirse aprensiva, irritable, o constantemente atemorizada de que cosas malas le puedan suceder a ellos o a sus seres queridos. Dependiendo de su intensidad, la ansiedad puede hacer que la gente se sienta atrapada en sus casas, demasiado atemorizadas para abrir la puerta.

Ansiedad es la forma más común de desorden mental; afecta entre 12% y 14% de la población cada año. Además de la ansiedad general, descrita arriba, la ansiedad puede tomar muchas formas. Los tipos principales de ansiedad incluyen fobias, trastornos de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad social y trastorno de estrés postraumático.

Diversos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad incluyendo experiencias pasadas, comportamientos aprendidos (por ejemplo, la tendencia a enfrentar problemas evadiéndolos) y una predisposición genética para nombrar tan sólo unos cuantos. No existe una causa aislada y es usualmente una combinación de estos tipos de factores de riesgo la causa de que los individuos desarrollen un trastorno de ansiedad.

En algunos casos, la ansiedad co-existe con otros trastornos mentales tales como depresión y trastorno bipolar. Cuando esto sucede, las habilidades de la persona se ven más afectadas y el riesgo de suicidio aumenta drásticamente. Por ejemplo, un estudio efectuado en 2005 descubrió que, aunque los trastornos de ansiedad son un



factor que aumenta la probabilidad de suicidio o de considerar suicidarse, este riesgo es aún mayor cuando existen, además, otras enfermedades, especialmente trastornos del estado anímico.

Los ataques de pánico constituyen un surgimiento precipitado de aprensión intensa,

Técnicas de Relajación Corporal

Body Relaxation Technique

Use esta técnica para relajarse cada vez que le sea necesario; mucha gente la usa antes de dormirse con buenos resultados:

- Respire lenta y profundamente, haciendo que el abdomen suba y baje con las respiraciones
- Tense los músculos de los pies, enrosque los dedos y sostenga esta posición lo más que pueda
- Suelte y sienta la sensación de tibieza a medida que sus músculos se relajan
- Repita con los músculos de las pantorrillas y continúe subiendo a través del cuerpo
- Termine apretando los músculos de la frente y cuero cabelludo
- A medida que se libera de la tensión corporal, libérese también de todos sus pensamientos

Fuente: BC Medical Association

miedo y terror además de sensaciones de desastre inminente. Estos ataques pueden causar problemas de respiración; aceleración de los latidos del corazón; temblores; una sensación de estar desconectado de la realidad; e, incluso, miedo de morir. Aunque de corta duración, los ataques de pánico son experiencias aterradoras que pueden aumentar en frecuencia si no se les trata.

Las personas que sufren fobias sienten sensaciones agobiantes de terror o pánico cuando se ven enfrentadas al objeto, situación o actividad temidos. Muchas fobias son comunes (tales como el miedo a los espacios cerrados, aviones o el miedo a las arañas o serpientes) y tienen un nombre específico.

Por ejemplo, las personas que sufren de *agorafobia* sienten terror de estar en la muchedumbre o en lugares públicos, o cualquier situación en que no haya ayuda inmediatamente disponible. Su ansiedad puede volverse tan intensa que temen desmayarse, sufrir un ataque cardíaco o perder control. Estas personas a menudo evitan cualquier situación en la que sea

difícil, imposible o vergonzoso el escapar (por ejemplo, en un avión). En algunos casos de agorafobia la persona permanece encerrada en sus casas por años.

El trastorno obsesivo-compulsivo es otro tipo de trastorno de ansiedad. Una compulsión o acto compulsivo se convierte en una manera de enfrentar la ansiedad creada por una obsesión, la cual es un pensamiento desagradable y recurrente. Por ejemplo, un pensamiento recurrente como “Estoy sucio(a)” puede llevar a lavarse las manos repetidamente como modo de lidiar con ansiedad que de él resulta. El lavarse las manos provee un respiro temporal a la ansiedad causada por el pensamiento obsesivo pero, ya que el alivio es generalmente corto, el comportamiento compulsivo se repite a menudo una y otra vez. Los individuos atrapados en este ciclo se lavan las manos repetidamente hasta hacerse daño.

Otros actos compulsivos incluyen verificar continuamente que la puerta esté cerrada o que la cocina esté apagada. Obsesiones comunes incluyen pensamientos recurrentes de imágenes, números y palabras específicas.

Algunas personas que han sobrevivido traumas físicos o mentales severos y a menudo violentos pueden sentir que reviven el trauma muchos años después. Ellas pueden desarrollar un trastorno de estrés posttraumático, el cual consiste en revivir eventos traumáticos tales como un accidente automovilístico, violación o una situación de

Tipos de Trastornos de Ansiedad

Types of Anxiety Disorders

- Trastorno de Ansiedad Generalizado
- Trastorno de Pánico
- Trastorno de Estrés Posttraumático
- Fobia Social
- Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- Agorafobia
- Fobias Específicas

En Conjunto con:

Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

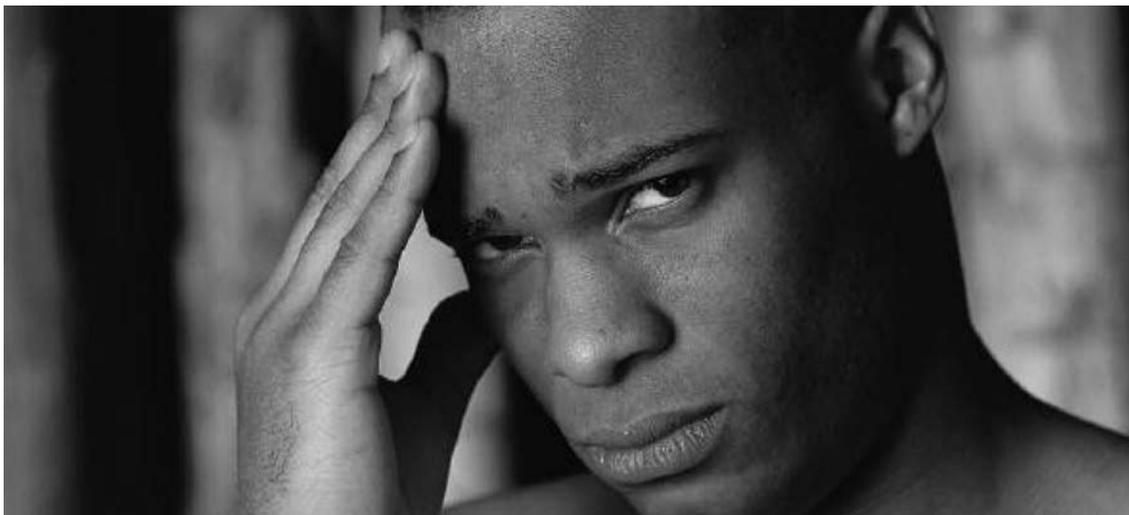
Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental:

1-800-661-2121

o envíe un mensaje vía correo electrónico a:
bcpartners@heretohelp.bc.ca

sitio web:
heretohelp.bc.ca



Consejos para Cuando Visite a Su Doctor

Tips for Talking to Your Doctor

El paciente típico sólo hace dos preguntas durante una consulta médica de aproximadamente 15 minutos. A pesar de ello, los estudios muestran que los pacientes que participan activamente en la toma de decisiones se sienten más satisfechos, tienen una mejor calidad de vida y mejores resultados con su nivel de salud. Ya que la trayectoria de tratamiento para todo trastorno mental comienza en la oficina de los doctores de cabecera, entregamos aquí algunos consejos útiles para animarlo a conversar acerca de la existencia de una ansiedad incapacitante en su vida:

- **Planee** – Piense en lo que quiere decirle al doctor o la información que quiere obtener del doctor durante la visita. Una vez que tiene una lista marque los puntos más importantes.
- **Explique** – Cuando vea al doctor infórmele acerca del tema a discutir.
- **Intercambie Información** – Asegúrese de decirle al doctor acerca del problema. Puede ser útil el imprimir y llevar a la cita sus respuestas a cuestionarios disponible en sitios web (por ejemplo, www.heretohelp.bc.ca/self-tests, sólo disponible en inglés) o incluso llevar su diario de vida. Asegúrese de incluir síntomas físicos y emocionales. A veces puede servir el llevar a un amigo o familiar como apoyo y para que ayude con la descripción de su comportamiento y síntomas si es que no puede hacerlo usted mismo(a).
- **Participe** – Converse con su doctor acerca de las diversas formas de enfrentar sus problemas de salud. Asegúrese de entender las características positivas y negativas de cada opción. Haga muchas preguntas.
- **Esté de Acuerdo** – Asegúrese de que tanto usted como su doctor están de acuerdo con respecto a un plan de tratamiento con el cual usted puede vivir.
- **Repita** – Dígale al doctor lo que usted cree que necesitará para resolver el problema.

A través de la Asociación de Trastornos de Ansiedad y la Línea de Información acerca de Salud Mental de British Columbia (la Anxiety Disorders Association y la BC Mental Health Information Line) usted puede obtener una lista de lugares a los cuales su doctor lo puede dirigir. Si desea buscar otro doctor de cabecera, el Colegio de Médicos y Cirujanos de British Columbia (College of Physicians and Surgeons of BC) le puede enviar una lista de doctores disponibles en su área de residencia.

Fuente: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

robo con amenaza a la vida todo a través de pesadillas, terrores nocturnos o pensamientos retrospectivos (“flashbacks”).

Entre los síntomas de trastorno de estrés postraumático están la indiferencia emocional, experimentar una sensación general de ansiedad y pavor o el sentirse plagado por la culpa de haber sobrevivido. Los veteranos de guerra son particularmente vulnerables a este tipo de ansiedad que puede afectar la memoria y la habilidad de concentrarse y de dormir.

A pesar de que las personas que sufren ansiedad clínica a menudo se sienten atrapadas en un ciclo de miedo, los trastornos de ansiedad se encuentran entre las formas de trastorno mental con mejores posibilidades de tratamiento, de acuerdo a ADABC. Muchos se benefician con la terapia cognitivo-conductual que se basa en la idea de que las personas pueden alterar sus emociones e incluso mejorar sus síntomas por medio de la re-evaluación de sus actitudes, patrones de pensamiento e interpretación de eventos. Un plan eficaz de tratamiento puede incluir medicinas, grupo de ayuda mutua, y técnicas de relajación. También es beneficioso el educarse acerca de la naturaleza de la ansiedad, sus efectos en el cuerpo y el rol que puede tomar como parte de un instinto saludable de sobrevivencia. Con el tiempo, la mayoría de las personas pueden aprender a

identificar los primeros signos de un episodio de terror y controlar sus síntomas antes de que se conviertan en un episodio de ansiedad mayor.

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

Anxiety Disorders Association of BC. Anxiety Disorders: Estimated Provincial Prevalence. Retrieved January 10, 2006, at www.anxietybc.com/site/images/stories/faq-anxiety%20disorder%20prevalance.pdf

BC Medical Association. (2004). Stress: Straight Talk from your Doctor. Retrieved January 10, 2006, at www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm

Health Canada. (2002). “Chapter 4: Anxiety Disorders.” A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmact/index.html

Institute for Healthcare Communication. “PREPARE to be Partners in Your Health Care: Six Steps to Help You Get More Out of Your Doctor’s Visit.” Retrieved January 10, 2006, at www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1

Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide Attempts: A Population-Based Longitudinal Study of Adults. *Archives of General Psychiatry*, 62, 1249-1257.

Fuentes de información actualizadas en 2006

Glosario

Glossary

Fobia (Phobia)

Una fobia es el miedo persistente e irracional a un objeto, un animal, una actividad o a una situación particular.

Trastorno de Pánico (Panic Disorder)

Estos son episodios de miedo e incomodidad extrema que comienzan en forma abrupta y aumentan rápidamente hasta llegar a una cúspide, normalmente en diez minutos. Los ataques de pánico están caracterizados por síntomas físicos como palpitaciones, sudor, temblores, falta de aire, sensación de ahogo, dolor de pecho, náusea, mareo, desorientación, miedo a perder el control o a morir, adormecimiento, escalofríos o calor intenso. Asimismo, los ataques de pánico normalmente vienen acompañados de una sensación de peligro inminente y un deseo intenso de escapar. Los ataques pueden ser provocados por eventos desencadenantes específicos o pueden surgir “de la nada”. La frecuencia de los ataques tiende a variar según la persona.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (Obsessive-Compulsive Disorder)

El trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos o imágenes persistentes, intrusivos e inadecuados (obsesiones) y comportamientos repetitivos que la persona siente que debe hacer (compulsiones). Las obsesiones comunes incluyen miedo a contaminarse, fijación en números que traen suerte o que alejan a la suerte, miedo de que la persona o los demás estén en peligro, necesidad de mantener el orden y la exactitud y dudas excesivas. Las compulsiones más comunes que se realizan en respuesta ritualista a estas obsesiones incluyen lavarse las manos, contar y acumular y arreglar cosas.

Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders)

El experimentar continuamente una sensación abrumadora de ansiedad, preocupación o temor que puede interferir con la vida diaria.

