

## Trastornos de Ansiedad: Una epidemia oculta ... y muy tratable!

Muchas personas no pueden hacer su trabajo, salir de casa, desarrollarse académicamente o tener amistades porque sufren temores excesivos, vergüenza extrema, o reacciones desmedidas de ansiedad. No obstante, muchos no sospechan que pueden tener un .... Trastorno de Ansiedad. El Dr. Yaryura Tobías, psiquiatra argentino, se ha referido al Trastorno Obsesivo Compulsivo como una epidemia oculta, sin embargo, **es una experiencia cotidiana encontrarse con pacientes que no saben que padecen un trastorno de ansiedad, por eso creemos que el término “epidemia oculta” también puede aplicarse a los trastornos de ansiedad en su conjunto.**

Recién en los años ´50 se comenzó a hablar de las “fobias” como un trastorno independiente del resto, y en la Clasificación Internacional de las Enfermedades publicada por la OMS la palabra “ansiedad” aparece a partir de la 7ª versión. Desde entonces hasta la fecha, hemos sido testigos de un crecimiento exponencial en nuestros conocimientos sobre los “Trastornos de Ansiedad”.

En diferentes estudios epidemiológicos se ha encontrado que los Trastornos de Ansiedad constituyen el grupo de trastornos psiquiátricos más frecuentes, **afectarán aproximadamente al 30% de la población adulta a lo largo de la vida, y se asocian a trastornos depresivos en un 63% de los casos** (Brown et al., 2001). También se encuentran entre los trastornos mentales más frecuentes entre los niños y adolescentes (Cohen et al., 1993), lo cual sugiere que al no tratarse se vuelven crónicos. Más recientemente, se ha encontrado en **muestras comunitarias que entre el 15 y el 52% de los gerontes presentan síntomas severos de ansiedad, siendo el Trastorno de Ansiedad Generalizada el más frecuente de todos.**

Los trastornos de ansiedad son: **el trastorno de pánico, agorafobia, fobias, fobia social, estrés postraumático, trastorno de ansiedad generalizada, y trastorno obsesivo-compulsivo.**

Las personas con estas afecciones hacen un largo recorrido hasta llegar a un diagnóstico preciso. De hecho, los trastornos de ansiedad son muy frecuentes de encontrar en servicios de atención primaria y la presencia de los mismos está asociada a un uso excesivo de los servicios médicos. Uno de los factores principales es la dificultad de los profesionales de la salud para reconocer la presencia de un trastorno de ansiedad, **especialmente los síntomas somáticos** (por ej, dolor de pecho, dificultades para respirar,

temblores, molestias gastrointestinales, cefaleas tensionales) que pueden confundirse con una amplia gama de enfermedades médicas. Entre los servicios más frecuentemente usados están: los servicios de urgencia y emergencia, clínica médica, cardiología y dermatología (Deacon, Lickel, & Abramowitz, 2008).

La detección temprana de los trastornos de ansiedad es crucial para que los pacientes reciban un **tratamiento temprano y adecuado**, especialmente si se tiene en cuenta que su curso es crónico y está asociado a un deterioro en la calidad de vida en distintas etapas de la vida. Lamentablemente y a pesar de disponerse de mejores herramientas para su diagnóstico, la mayoría de las personas que los sufren tardan mucho tiempo en recibir un diagnóstico certero y un tratamiento específico.

Actualmente, existen tratamientos eficaces para estos trastornos. Los tratamientos pueden ser farmacológicos o psicológicos. Los tratamientos farmacológicos incluyen como tratamiento de primera elección a los agentes serotoninérgicos. Estos fármacos actúan fundamentalmente sobre un neurotransmisor, la serotonina, la cual está implicada en los trastornos de ansiedad y del estado del ánimo.

En cuanto a los tratamientos psicológicos, la psicoterapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y es considerada un tratamiento de primera línea. En esta forma de psicoterapia el paciente aprende estrategias que le permiten reducir sus pensamientos catastróficos, dominar sus temores y recuperar gran parte de las actividades que evita hacer o realiza con temor.

***Lic. Rafael Kichic, Jefe de la Clínica de Ansiedad y Estrés de INECO.***