

## Tratar la Ansiedad, las Fobias y los Ataques de Pánico

Los sentimientos de ansiedad son comunes y a menudo ocurren a todo el mundo. Hacer un examen, una entrevista de trabajo o los problemas en la casa son situaciones desafiantes que pueden causar miedo, ansiedad y nerviosismo. Estas son respuestas normales que agudizan la conciencia y nos preparan para estas situaciones.

Pero cuando estos sentimientos interfieren con nuestras actividades diarias, se convierten en problemas graves – llamados trastornos de ansiedad.

El trastorno de ansiedad generalizada, los ataques de pánico y las fobias son tipos de trastornos de ansiedad. Aunque la intensidad y las pautas de los síntomas son un poco diferentes para cada una de estas enfermedades, la ansiedad es común a todas ellas.

Es importante recordar que los trastornos de ansiedad son enfermedades que pueden ser tratadas.

### Cómo identificar los trastornos de ansiedad

La gente que sufre de trastorno de ansiedad generalizada (GAD) tiene niveles excesivamente altos de angustia emocional y física. La gente que sufre de GAD no puede relajarse o para de preocuparse. Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada incluyen:

- Síntomas físicos para los que no se encuentra causa orgánica alguna, como:
  - dolores de cabeza
  - dolores de espalda
  - problemas estomacales
  - dificultad al tragar
  - latidos fuertes del corazón
  - falta de aliento
  - necesidad de orinar frecuentemente
  - mareos
  - náuseas
  - escalofríos
  - boca seca
  - temblar
  - tensión muscular
  
- Cansarse o fatigarse fácilmente, o no tener energía
- Sentimientos de impotencia, inquietud, sentirse -----
- Dificultad para concentrarse y tener momentos en los que te quedas en blanco
- Irritabilidad

- Alteraciones del sueño, incluyendo dificultad para dormirse o para quedarse despierto, fatiga, no descansar al dormir

Los síntomas de GAD pueden ser abrumadores y pueden llevarte a tener dificultades en el trabajo, con tus amigos y familia.

### **Las fobias**

Una fobia es un miedo persistente, intenso e irrazonable de un objeto una cosa en particular, o de una situación. Las fobias causan reacciones y síntomas de ansiedad que resultan en intentos por evitar dichos objetos o situaciones que han causado la fobia. Como resultado, el funcionamiento normal diario de la persona en el trabajo, en situaciones sociales y con sus familias y amigos se ve severamente perturbado.

Las fobias pueden incluir miedo a:

- Sitios altos/ alturas (acrofobia)
- Estar en sitios o situaciones en las que una vía de escape es difícil de encontrar, como por ejemplo en multitudes (agorafobia)
- Sitios cerrados (claustrofobia)
- Salir de casa (agorafobia)
- Ser vigilado o humillado cuando hace algo delante de otras personas (fobia social)
- Objetos específicos
- Viajara en autobús, tren, avión, o en coche

### **Ataques de Pánico**

Los ataques de pánico se caracterizan por una molestia o miedo repetido, inesperado, repentino e intenso, y que no está basado en una amenaza real.

Los síntomas de los ataques de pánico, que a menudo se confunde con problemas físicos serios, incluyen;

- Palpitaciones del corazón, fuertes latidos o latidos rápidos
- Sudores
- Temblores o sacudidas
- Sensaciones de asfixia o falta de aliento
- Sensación de ahogo
- Dolor o incomodidad en el pecho
- Náuseas o aflicción abdominal
- Mareos, sentirse inestable, aturdido o desmayado
- Miedo de perder el control o volverse loco
- Sensaciones de cosquilleo o no sentir nada
- Escalofríos o sudores repentinos

La gente que tiene ataques de pánico suelen temer que se están muriendo. Cuando comienzan a tener los ataques de pánico frecuentemente, la persona suele empezar a evitar situaciones en las que puede tener dichos ataques. Estos comportamientos por los que se evitan situaciones pueden restringir severamente el trabajo y las demás actividades de una persona.

## **Cómo podemos ayudar**

El tratamiento de los problemas de ansiedad se asocia frecuentemente con la depresión, por eso conviene y requiere un diagnóstico preciso y cuidadoso y un tratamiento multidisciplinario.

El trastorno de ansiedad generalizada, los ataques de pánico, las fobias y las depresiones consecuentes, son problemas tratables. Además de combinarlo con los medicamentos adecuados, el tratamiento incluye generalmente clases para las personas afectadas con trastornos de ansiedad en las que se enseñan nuevas maneras de manejar los síntomas y cambiar los patrones de conducta para reducir los síntomas.

Reducir los síntomas de la ansiedad, los ataques de pánico y/o las fobias no tiene que tomar años. Tu médico puede tratarte con técnicas establecidas que te cambiarán la vida en pocas semanas.

**Evaluación:** El primer paso para un tratamiento con éxito es una evaluación completa de la condición del paciente. Se recoge información sobre los síntomas del paciente, lo que le causa estrés en su vida, sus problemas físicos, y además las fechas en las que empezaron los síntomas y cómo los ha sobrellevado hasta ahora. También se evaluará el historial familiar del paciente además de su historial médico y otra información relevante.

**Tratamiento:** El siguiente paso será desarrollar un plan de tratamiento personalizado e individual.

Aunque los medicamentos son muchas veces parte importante del tratamiento, se ha demostrado que la combinación de terapia ----- (behavioral) y otros tratamientos diferentes además de los medicamentos es un método muy eficaz de reducir los síntomas de los trastornos de ansiedad.

## **Un equipo para el tratamiento de los trastornos de ansiedad**

En muchos casos, un equipo multi-disciplinario es el encargado de ----- . El equipo está formado por psiquiatras, psicólogos especializados en ---- y manejo del estrés, y trabajadores sociales clínicos.

El equipo se encarga de las complejas necesidades de los individuos que sufren los síntomas de los trastornos de ansiedad de una manera estructurada y comprensiva. Este apoyo puede ayudar a los pacientes a volver a sus vidas normales.

Además, es común que haya consejeros financieros para ayudar con las preguntas acerca de la cobertura del seguro médico. Muchos planes de salud cubren los costos de una evaluación y tratamientos de los trastornos de ansiedad.

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.