

Todos experimentamos episodios de ansiedad. Sin embargo, cuando el miedo o la angustia se vuelven abrumadores y nos impiden realizar nuestras actividades cotidianas, puede tratarse de un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son la condición de salud mental más común en los Estados Unidos. Aproximadamente 40 millones de adultos en los EE. UU., es decir, el 18%, presenta un trastorno de ansiedad. Cerca del 8% de niños y adolescentes experimentan el impacto negativo de un trastorno de ansiedad en la escuela o en el hogar.

Síntomas

Tal como ocurre con cualquier condición de salud mental, las personas con trastornos de ansiedad experimentan diferentes síntomas. Sin embargo, para la mayoría, la ansiedad cambia la forma como se desenvuelven diariamente. Las personas pueden experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

Síntomas emocionales:

- Temor o angustia
- Tensión y nerviosismo
- Inquietud o irritabilidad
- Esperar lo peor y estar alerta ante cualquier signo de peligro

Síntomas físicos:

- Latidos cardiacos fuertes o palpitaciones y dificultad para respirar
- Malestar estomacal
- Sudoración, temblores y contracciones musculares
- Dolor de cabeza, fatiga e insomnio
- Malestar estomacal, necesidad frecuente de orinar o diarrea

Tipos de trastornos de ansiedad

Los diferentes trastornos de ansiedad presentan diversos síntomas. Esto significa que cada tipo de trastorno de ansiedad tiene su propio plan de tratamiento. Los trastornos de ansiedad más comunes son:

- **Trastorno de pánico.** Se caracteriza por ataques de pánico; es decir, sentimientos repentinos de miedo, que a veces ocurren de forma repetida y sin previo aviso. Los ataques de pánico, que a menudo se confunden con ataques al corazón, provocan síntomas físicos fuertes; por ejemplo, dolor de espalda, palpitaciones cardíacas, mareo, dificultad para respirar y malestar estomacal.
- **Fobias.** La mayoría de las personas con fobias específicas tiene varios factores que las desencadenan. Alguien que tenga fobias específicas se esforzará para evitar estos factores y evitar entrar en pánico. Dependiendo del tipo y la cantidad de factores desencadenantes, puede parecer que el miedo y los intentos por controlarlo se adueñan de la vida de la persona.
- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG).** El TAG genera una preocupación crónica y exagerada por la vida diaria. Puede presentarse durante horas, todos los días, haciendo difícil

concentrarse o concluir las tareas cotidianas. Una persona con TAG puede sentirse agotada debido a las preocupaciones, y puede experimentar dolores de cabeza, tensión o náuseas.

- **Trastorno de ansiedad social.** A diferencia de la timidez, este trastorno genera miedo intenso, a menudo causado por preocupaciones irracionales acerca de la humillación social; por ejemplo, “decir algo absurdo” o “no saber qué decir”. Es posible que alguien con trastorno de ansiedad social no participe en las conversaciones, no haga aportes en los debates escolares, ni plantee sus ideas; además, es posible que se aísle. Una reacción muy común consiste en los síntomas de un ataque de pánico.

Causas

Los científicos creen que varios factores causan los trastornos de ansiedad:

- **Genética.** Las investigaciones indican que los trastornos de ansiedad son hereditarios. Este puede ser un factor para que alguien desarrolle un trastorno de ansiedad.
- **Estrés.** A menudo, el desarrollo de un trastorno de ansiedad está vinculado con una situación estresante o traumática; por ejemplo, abuso, muerte de un ser querido, episodios de violencia o enfermedades prolongadas.

Diagnóstico

Los síntomas físicos de un trastorno de ansiedad se pueden confundir fácilmente con otras condiciones médicas, por ejemplo, condiciones del corazón o hipertiroidismo. Por eso, probablemente un médico lleve a cabo estudios que involucren exámenes físicos, una entrevista médica y análisis de laboratorio. Después de descartar una condición física, es posible que el médico le recomiende a la persona que vea a un profesional de la salud mental para que realice un diagnóstico.

Tratamiento

Debido a que cada trastorno de ansiedad tiene una serie diferente de síntomas, los tipos de tratamiento que un profesional de la salud mental recomienda pueden variar. Los tipos de tratamientos que normalmente se emplean son:

- **Psicoterapia**, incluida la terapia cognitivo-conductual (TCC)
- **Medicamentos**, incluidos los medicamentos para la ansiedad y antidepresivos
- **Enfoques complementarios de salud**, incluida la meditación, el ejercicio, la nutrición, y la terapia ecuestre

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)