

Todos sentimos ansiedad. A muchos de nosotros hablar al frente de un grupo nos hace sentir ansiosos, pero esto nos motiva a prepararnos para hacerlo bien. Sin embargo, cuando sentimos miedo y angustia, a un nivel extremo, tanto que interfiere con el desempeño en la vida diaria, puede ser que estés pasando un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son la condición de salud mental más común en los Estados Unidos.

¿Cuándo hay un problema? señales y síntomas

Los trastornos de ansiedad son una combinación de condiciones que se relacionan, y cada una tiene síntomas únicos. Sin embargo, todos tienen en común una característica: el persistente temor y miedo en situaciones que no son de riesgo o preocupantes. Los síntomas asociados con la condición pueden ser emocionales y/o físicos.

- Ataques recurrentes e inesperados de miedo o ansiedad extremos
- Latidos acelerados del corazón y dolores de pecho
- Sudor excesivo
- Temblores, escalofrío, náuseas, mareos o sofocamiento
- Sensación de no poder respirar
- Desorientación, somnolencia
- Miedo a perder el control, a morir o temor a otros peligros
- Deseo de escapar
- Dolor de cabeza, fatiga e insomnio
- Preocupación extrema por las actividades diarias

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 frecuentes son:

- **Trastornos de pánico.** Están caracterizado por ataques de pánico, los cuales son sentimientos de miedo intensos, rápidos y sin razón alguna. A menudo, el ataque de pánico se confunde con un ataque cardíaco, ya que muchas veces causa síntomas físicos intensos, que incluyen dolor en el pecho, palpitaciones, mareos, falta de aliento y molestias estomacales.
- **Fobias.** Para una persona que tiene una fobia, ciertos lugares, eventos u objetos crean reacciones poderosas de un temor intenso e irracional. Para evitar entrar en pánico, una persona con fobias trata de evitar todas las cosas que le causan miedo o terror.
- **Trastorno de ansiedad generalizada.** El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) produce una preocupación crónica y exagerada respecto a muchas cosas. Esto puede consumir horas a diario, haciendo difícil concentrarse y finalizar tareas. Una persona con TAG puede volverse exhausta por las preocupaciones y tener dolores de cabeza, tensión o náuseas.
- **Trastorno de ansiedad social.** A diferencia de la timidez, las personas con esta condición tienen un temor intenso de ser juzgados o humillados en situaciones

sociales. Es posible que una persona con un trastorno de ansiedad social no participe en conversaciones, no opine en debates de la clase ni ofrezca sus ideas, y se aíse. Los síntomas del ataque de pánico son una reacción común.

Causas

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

- **Genética.** Algunas familias tienen un número mayor de integrantes que tienen problemas relacionados con la ansiedad.
- **Estrés.** Pasar por un evento traumático o estresante, como la muerte de un ser querido, abuso, accidente de carro, violencia o una enfermedad extensa, muchas veces puede causar el desarrollo de un trastorno de ansiedad.

Diagnóstico

Los síntomas físicos de los trastornos de ansiedad fácilmente pueden ser confundidos con los de otras condiciones médicas, como cardiopatía o hipertiroidismo. Por esta razón, es posible que lo primero que un médico haga es un examen físico y una entrevista, y ordene un análisis de laboratorio. Una vez se descarte una enfermedad médica, el médico puede recomendar un profesional de la salud mental para obtener un diagnóstico.

Tratamiento

Ya que cada trastorno de ansiedad presenta diferentes síntomas, el tipo de tratamiento que un profesional de la salud mental recomiende puede variar. Sin embargo, existen varios tipos de tratamientos que son frecuentemente usados.

- **Psicoterapia.** La terapia cognitivo conductual (TCC) es un tratamiento muy eficaz para tratar la ansiedad. Un tipo de TCC es de exposición y la prevención de respuesta (ERP). Este tratamiento sirve para ciertos tipos de trastornos de ansiedad, como las fobias y la ansiedad social. Su objetivo es ayudar a que la persona desarrolle una respuesta más constructiva frente al miedo. La meta es que la persona expuesta sienta cada vez menos ansiedad y cuente con herramientas para sobrellevar los síntomas.
- **Medicación.** Algunos medicamentos se usan exclusivamente para reducir los síntomas físicos y emocionales de la ansiedad. Un tipo de medicación que se llama benzodiazepinas sirven para tratar la fobia. Muchos antidepresivos también sirven para tratar los casos de ansiedad mezclada con depresión.
- **Tratamientos de salud complementarios.** Incluyendo técnicas contra el estrés y de relajación.

Actualizado mayo 2017