

## ¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son los más comunes entre los trastornos emocionales y afectan a más de 25 millones de estadounidenses. Muchas de sus formas y síntomas pueden incluir:

- **sentimientos abrumadores de pánico y miedo,**
- **pensamientos obsesivos incontrolables,**
- **recuerdos dolorosos, molestos,**
- **pesadillas recurrentes,**
- **síntomas físicos como malestar estomacal, cosquilleo en el estómago, fuertes latidos del corazón, sobresaltarse con facilidad y tensión muscular.**

Los trastornos de ansiedad difieren del nerviosismo común. Si los trastornos de ansiedad no se tratan, pueden llevar a las personas a evadir situaciones que provocan o empeoran los síntomas. Las personas con trastornos de la ansiedad son más propensas a sufrir de depresión y, además, es posible que abusen del alcohol y otras drogas en un esfuerzo por aliviar los síntomas. El rendimiento en el trabajo y en la escuela, y las relaciones personales también pueden verse afectadas.

## Tipos de trastornos de ansiedad

### TRASTORNOS DE PÁNICO

El síntoma central del trastorno de pánico es el ataque de pánico; una combinación abrumadora de sufrimiento físico y psicológico. Durante el ataque, varios de estos síntomas se combinan:

- **fuertes latidos del corazón o dolores en el pecho,**
- **sudor, temblor,**
- **falta de aire, sensación de asfixia,**
- **náuseas o dolor abdominal,**
- **mareo o aturdimiento,**
- **sentimiento de irrealidad o desconexión,**
- **temor a perder el control, enloquecer o morir,**
- **confusión,**
- **escalofríos o golpes de calor.**

Debido a la severidad de los síntomas, muchas personas con trastornos de pánico creen que están sufriendo un ataque al corazón u otra enfermedad de riesgo.

## FOBIAS

Una fobia es un temor excesivo y persistente a un objeto, situación o actividad específica. Estos temores provocan tal sufrimiento que algunas personas llegan a extremos para evitar aquello a lo que temen.

Existen tres tipos de fobias:

**Fobia específica:** temor extremo o excesivo a un objeto o situación que normalmente no es dañino. Los pacientes saben que su temor es excesivo, pero no pueden superarlo. Algunos ejemplos son el miedo a volar o el temor a las arañas.

**Fobia social (también llamada trastorno de ansiedad social):** ansiedad e inquietud significativas acerca de avergonzarse o ser menospreciado en situaciones o actuaciones sociales. Algunos ejemplos comunes son hablar en público, conocer gente o utilizar baños públicos.

**Agorafobia:** este es el temor a encontrarse en situaciones donde el escape puede ser difícil o vergonzoso o donde recibir ayuda puede no ser posible en caso de sufrir los síntomas del pánico. La agorafobia sin tratar puede ser tan grave que una persona puede negarse a salir de su casa. Se puede diagnosticar que una persona tiene fobia sólo cuando su temor es intenso o si interfiere significativamente con sus actividades diarias normales.

## TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

Las obsesiones son pensamientos perturbadores e irracionales recurrentes. Causan gran ansiedad y no pueden controlarse por medio de la razón. Algunas obsesiones comunes incluyen preocupaciones por la suciedad o los gérmenes, dudas persistentes y la necesidad de tener todo en un orden muy particular. Para minimizar estas obsesiones, muchas personas que sufren de trastornos obsesivo-compulsivos (TOC), tienen comportamientos repetidos o compulsión. Algunos ejemplos incluyen lavarse las manos repetidamente, verificar algo constantemente para satisfacer dudas y tener reglas de orden rígidas. El comportamiento compulsivo puede ser muy perturbador para las rutinas y relaciones sociales normales.

## TRASTORNO DE ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

El trastorno de estrés post-traumático (TEPT) ocurre en individuos que han sobrevivido a una situación grave o aterradora, ya sea física o emocional. Las personas que sufren de TEPT pueden tener pesadillas recurrentes, pensamientos molestos o incluso pueden tener escenas retrospectivas, en donde el evento parece suceder nuevamente. Sienten un sufrimiento extremo cuando se encuentran en circunstancias que le recuerdan el trauma sufrido y llegan al extremo de evitar estas situaciones. Otros síntomas son:

- sentirse petrificado o aislado,
- sueño agitado,
- sentirse nervioso o estar alerta,
- estar irritable.

Algunas situaciones que pueden provocar el TEPT incluyen un combate militar, un ataque personal violento, desastres naturales, tragedias (por ejemplo, un accidente aéreo), abuso físico o sexual durante la infancia o presenciar cómo otra persona resulta gravemente herida.

## TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADO

Las personas con trastornos de ansiedad generalizados (TAG) sufren tensiones severas y continuas que interfieren con su desempeño diario. Se preocupan constantemente y se sienten incapaces de controlar estas preocupaciones. Con frecuencia, sus preocupaciones se centran en sus responsabilidades laborales, en la salud de su familia o en asuntos menores como pueden ser las tareas domésticas, la reparación del automóvil o las citas. Es posible que estas personas tengan problemas para dormir, tensión / dolores musculares y que sientan que tiemblan, debilidad y dolores de cabeza. Las personas con TAG pueden ser irritables y con frecuencia pueden tener problemas para concentrarse y trabajar de manera eficiente.

## ¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Las causas de los trastornos de ansiedad todavía son desconocidas, aunque las investigaciones han aportado diversas pistas. Las áreas del cerebro que controlan las respuestas al temor pueden cumplir un papel en algunos de los trastornos de la ansiedad. Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios, lo que sugiere que una combinación de genes y estrés en el medioambiente pueden producir los trastornos. También se está investigando el papel que cumple la química del cerebro.

## Tratamiento

A pesar de que cada trastorno de ansiedad posee sus propias características, la mayoría de los pacientes responden bien a dos tipos de tratamiento: la psicoterapia y la medicación. Estos tratamientos pueden administrarse por separado o combinados. El tratamiento puede aliviar los síntomas significativamente, pero no siempre brinda una cura completa.

Existen diversas medicaciones y psicoterapias efectivas. Debido a que el tratamiento requiere con frecuencia de varias semanas para funcionar mejor, un psiquiatra debe seguir el progreso del paciente y realizar las modificaciones necesarias.

Desafortunadamente, muchas de las personas con trastornos de ansiedad no buscan ayuda. No se dan cuenta que sufren una enfermedad que tiene causas conocidas y tratamientos eficaces. Otras personas temen que sus familiares, amigos o compañeros de trabajo los critiquen si buscan ayuda. Si usted o alguien que usted conoce presenta alguno de los síntomas que figuran en este folleto, consulte con un psiquiatra, médico no psiquiatra u otro profesional de la salud mental para que le realicen un examen minucioso.

## Recursos

Para obtener más información, comuníquese con:

### **American Psychiatric Association (APA)**

1000 Wilson Blvd.  
Suite 1825  
Arlington, VA 22209  
703-907-7300  
[www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)

### **Anxiety Disorders Association of America (ADAA)**

8730 Georgia Avenue  
Suite 600  
Silver Spring, MD 20910  
240-485-1001  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

### **National Mental Health Association (NMHA)**

2001 N. Beauregard Street,  
Piso 12  
Alexandria, VA 22311  
800-969-NMHA (6642)  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

### **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

Colonial Place Three  
2107 Wilson Blvd.  
Suite 300  
Arlington, VA 22201-3042  
703-524-7600  
Línea de ayuda e información:  
800-950-NAMI (6264)  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

Parte de una serie de folletos diseñados para reducir los estigmas asociados con las enfermedades mentales al promover debates informados acerca de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto fue creado con propósitos educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para mayor información, por favor visite [www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org).