

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

La ansiedad, en ocasiones, es parte normal de la vida. Todos nos preocupamos por cosas como los problemas de salud, dinero o los problemas familiares. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas por éstas y muchas otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. No les es fácil a las personas con el trastorno de ansiedad generalizada controlar su ansiedad y mantenerse concentradas en las actividades diarias.

Lo bueno es que el trastorno de ansiedad generalizada se puede tratar. Llame a su médico y cuénteles los síntomas que tiene para que pueda ayudarle a sentirse mejor.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada?

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente, y suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Las personas con este trastorno pueden:


- Preocuparse demasiado por las cosas cotidianas
- Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo
- Ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían
- Sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse
- Tener problemas para concentrarse
- Sorprenderse fácilmente
- Tener problemas para dormir o para permanecer dormidas
- Sentirse cansadas todo el tiempo
- Tener dolores de cabeza, musculares o del estómago o molestias inexplicables
- Tener dificultad para tragar
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos)
- Sentirse irritables o nerviosas
- Sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire
- Necesitar ir al baño a menudo

Los niños y los adolescentes con el trastorno de ansiedad generalizada a menudo se preocupan excesivamente sobre:


- Su rendimiento, como en la escuela o en los deportes
- Catástrofes, como terremotos o guerras

Los adultos con este trastorno a menudo son sumamente nerviosos sobre situaciones diarias como:

- Seguridad laboral o el rendimiento en el trabajo

- 
- Salud
 - Finanzas
 - Salud y bienestar de sus hijos
 - Atrasarse
 - Completar las tareas del hogar y cumplir con otras responsabilidades

Tanto los niños como los adultos con el trastorno de ansiedad generalizada pueden experimentar síntomas físicos que dificultan su funcionamiento y que interfieren con la vida diaria.



Los síntomas pueden mejorar o empeorar en diferentes momentos, y a menudo son peores durante los momentos de estrés, como con una enfermedad física, en la época de los exámenes en la escuela o durante un conflicto familiar o problemas con una pareja o amigos.

¿Qué causa el trastorno de ansiedad generalizada?

A veces el trastorno de ansiedad generalizada es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que hay varias partes del cerebro, así como procesos biológicos, que desempeñan un papel clave en el miedo y la ansiedad. Al aprender más sobre cómo funcionan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastornos de ansiedad, es posible que los científicos logren crear mejores tratamientos. Los investigadores también están tratando de averiguar cómo el estrés y los factores ambientales influyen en el desarrollo de este trastorno.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad generalizada?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. Su médico debe hacerle un examen y tomarle su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por algún problema físico no relacionado. Es posible que su médico le recomiende que consulte con un especialista en salud mental, como un psiquiatra o psicólogo.

Por lo general, el trastorno de ansiedad generalizada se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Psicoterapia

Un tipo de psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual es especialmente útil para tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Le enseña a la persona diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para ayudarle a sentirse menos ansioso o preocupado. Para

más información sobre la psicoterapia, visite <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies> (en inglés).

Medicamentos

Los médicos también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Su médico trabajará con usted para encontrar el mejor medicamento y dosis para usted. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno:

- Inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (ISRS)
- Inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN)
- Otros medicamentos serotoninérgicos
- Benzodiacepinas

Los médicos comúnmente usan ISRS y IRSN para tratar la depresión, pero también son útiles para los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada. Pueden tomar varias semanas para comenzar a trabajar. Estos medicamentos también pueden tener efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Estos efectos secundarios no suelen ser graves para la mayoría de las personas, especialmente si se empieza con una dosis baja y se la va incrementando poco a poco. **Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga.**

La buspirona es otro medicamento serotoninérgico que puede ser útil para tratar este trastorno. La buspirona debe tomarse continuamente durante varias semanas antes de que sea totalmente eficaz.

Las benzodiacepinas, que son sedantes, también pueden usarse para manejar formas graves del trastorno de ansiedad generalizado. Estos medicamentos son poderosamente eficaces para disminuir rápidamente la ansiedad, pero pueden causar tolerancia y dependencia si se los usa continuamente. Por lo tanto, el médico sólo se los recetará por períodos breves de tiempo si es necesario.

No abandone el tratamiento demasiado rápido. Tanto la psicoterapia como la medicación pueden tomar algún tiempo hasta lograr resultados. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir la ansiedad. Asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio, comer una dieta saludable, y recurrir a la familia y los amigos de confianza para apoyo.

Para información básica sobre estos y otros medicamentos para la salud mental, visite <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications> (en inglés) También puede consultar el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol (español) o www.fda.gov (inglés) para obtener la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes o medicamentos recientemente aprobados.

¿Qué se siente tener el trastorno de ansiedad generalizada?

“Estaba preocupado todo el tiempo y me sentía nervioso. Mi familia me dijo que no había razón para preocuparme, pero, aun así, yo me sentía angustiado. Me daba temor ir al trabajo porque no lograba concentrarme. Por las noches, tenía problemas para dormir y estaba molesto con mi familia todo el tiempo.

Consulté con mi doctor y le conté que me preocupaba de todo. Me envió a consultar con alguien que sabía sobre el trastorno de ansiedad generalizada. Ahora estoy trabajando con un consejero para enfrentar mejor mi ansiedad. He tenido que trabajar duro, pero me siento mejor. Me alegro de haber hecho esa primera llamada al doctor”.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para más información sobre el trastorno de ansiedad generalizada, visite **MedlinePlus** (Biblioteca Nacional de Medicina): <http://medlineplus.gov> (en inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (en español)

Si desea obtener información sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.gov** en <http://www.clinicaltrials.gov> (en inglés) o el sitio web de los NIH en <http://salud.nih.gov/investigacion-clinica/> (español).

Si desea más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados a la salud mental, visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov>.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica,

Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SQF 16-4677

Modificada en enero del 2017