

Trastorno de ansiedad: síntomas, tratamientos, tipos y más

¿Qué son los trastornos de ansiedad?



Los trastornos de ansiedad son un grupo de problemas de salud mental. Incluyen los trastornos de ansiedad generalizada, las fobias sociales, las fobias específicas (por ejemplo, agorafobia y claustrofobia), los trastornos de pánico, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Si no se trata, los trastornos de ansiedad pueden llevar a la depresión.

Los trastornos de ansiedad son problemas comunes de salud mental que afectan a muchas personas.

No toda la ansiedad es un desorden

Todos experimentamos ansiedad y miedo a veces; son emociones humanas normales y útiles que nos ayudan a enfrentar el peligro. Sin embargo, algunas personas experimentan una ansiedad excesiva e irracional, y preocupaciones que se vuelven continuas y angustiosas y que interfieren con sus vidas diarias. Esto puede indicar un trastorno de ansiedad. A menudo parece que no hay

una razón obvia o lógica para la forma en que se siente la persona. Esto puede hacer que un trastorno de ansiedad sea aún más preocupante para el paciente.

Síntomas de los trastornos de ansiedad

Las principales características de un trastorno de ansiedad son miedos o pensamientos que son crónicos (constantes) y angustiantes y que interfieren con la vida diaria. Otros síntomas de un trastorno de ansiedad pueden incluir:

- Ataques de pánico o ansiedad o miedo a estos ataques
- **Reacciones de ansiedad física:** por ejemplo, temblores, sudoración, desmayos, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar o náuseas.
- **Comportamiento de evitación:** una persona puede llegar a extremos para evitar una situación que creen que puede provocar ansiedad o pánico.

Los ataques de pánico son un síntoma común

Un ataque de pánico es una sensación repentina de terror intenso que puede ocurrir en ciertas situaciones o sin razón aparente. Un ataque de pánico no significa que una persona necesariamente esté sufriendo un trastorno de ansiedad. Sin embargo, un ataque de pánico es una característica común de cada tipo de trastorno de ansiedad. Los síntomas de un ataque de pánico pueden incluir:

- Falta de aliento
- Mareo
- Latidos rápidos
- Asfixia
- Náusea.

Se desconoce la causa de los ataques de pánico, sin embargo pueden estar relacionados con una respuesta química en el cerebro, causada por eventos realmente amenazantes o estresantes o al pensar en eventos estresantes. La respuesta cerebral conduce a cambios fisiológicos en el cuerpo, como la respiración superficial y los latidos rápidos del corazón.

Los ataques de pánico pueden ser aterradores. Algunas personas dicen que sienten que van a morir o volverse locas. Las personas afectadas por ataques de pánico pueden evitar situaciones en las que creen que pueden ocurrir ataques. En algunos casos, esto puede conducir al desarrollo de otros trastornos de ansiedad, incluida la agorafobia.

Tipos de trastornos de ansiedad

La ansiedad se convierte en un trastorno cuando es irracional, excesiva, demasiado persistente y

se adhiere a situaciones que no lo justifican y cuando interfiere con la vida cotidiana de la persona. Los trastornos de ansiedad incluyen:

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Fobias sociales: miedo a las situaciones sociales
- Fobias específicas: por ejemplo, miedo a espacios abiertos (agorafobia) o espacios cerrados (claustrofobia)
- Trastornos de pánico: ataques de pánico frecuentes y debilitantes
- Desorden obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático.

Trastorno de ansiedad generalizada

La ansiedad generalizada es la ansiedad excesiva y la preocupación por problemas comunes. El foco de la ansiedad puede ser la familia o amigos, la salud, el trabajo, el dinero o el olvido de citas importantes. Una persona puede ser diagnosticada con un trastorno de ansiedad generalizada si:

- La ansiedad y la preocupación han estado presentes la mayoría de los días durante un período de seis meses
- La persona tiene dificultades para controlar su ansiedad.

Fobias sociales

Las personas con fobia social tienen miedo de ser juzgadas o evaluadas negativamente por otros. Esto lleva a temer hacer algo que pueda humillarlos en público, por ejemplo, hablar en público, usar baños públicos, comer y beber en público, escribir en público o cualquier encuentro social como fiestas o lugares de trabajo.

Algunos pacientes con fobia social solo pueden temer un tipo de situación. Otros pueden estar preocupados por varios tipos de situaciones. Esto puede llevarlos a evitar las situaciones temidas, lo que puede conducir a un aislamiento severo.

Fobias específicas

Una persona con una fobia específica tiene un miedo persistente e irracional a un objeto o situación particular. **Pueden temer a animales, lugares o personas.** El miedo al objeto o la situación es tan grave que una persona puede experimentar síntomas físicos y ataques de pánico. Los temores pueden incluir perros, sangre, tormentas, arañas u otros objetos o situaciones, pero, en todos los casos, la ansiedad es excesiva e interfiere.

El adulto que sufre de fobia por lo general sabe que su miedo es excesivo o irrazonable. Sin embargo, su necesidad de evitar el objeto, el lugar o la persona, puede restringir significativamente

su vida.

Trastornos de pánico

Los ataques de pánico o ansiedad son comunes. Los trastornos de pánico son menos comunes. Para que una persona sea diagnosticada con un trastorno de pánico, por lo general, habría tenido **al menos cuatro ataques de pánico cada mes durante un período prolongado de tiempo**. A menudo, los ataques de pánico pueden no estar relacionados con una situación, sino que ocurren espontáneamente.

El trastorno de pánico se puede diagnosticar si los ataques de pánico son frecuentes y si existe un temor fuerte y persistente de que ocurra otro ataque.

Desorden obsesivo compulsivo

Las personas con trastorno obsesivo compulsivo (TOC) tienen pensamientos o impulsos (obsesiones) intrusivos, no deseados e involuntarios. También se sienten obligados a realizar rituales conductuales y mentales (compulsiones) tales como lavarse las manos, ducharse o controlarse excesivamente. Por lo general, son conscientes de la naturaleza irracional y excesiva de su comportamiento.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El [trastorno de estrés postraumático](#) se desarrolla después de que alguien se expone a un evento extremadamente traumático. El evento puede ser reciente, como un accidente automovilístico o asalto físico, o puede haber ocurrido en el pasado, como un asalto sexual infantil.

Las reacciones de dolor, shock e ira son normales después de los eventos traumáticos. Sin embargo, **las personas con trastorno de estrés postraumático experimentan reacciones severas**, prolongadas e intrusivas que afectan drásticamente su vida diaria. Estos pueden incluir pensamientos intrusivos o imágenes de la situación traumática, que son tan angustiantes o más angustiantes que el evento original. A menudo las personas comienzan a evitar recordatorios del trauma, incluidos lugares o situaciones similares.

Los trastornos de ansiedad pueden tener efectos graves

Un trastorno de ansiedad puede conducir al aislamiento social y la depresión clínica, y puede afectar la capacidad de una persona para trabajar, estudiar y realizar actividades de rutina. También puede dañar las relaciones con amigos, familiares y colegas. La depresión puede ser una enfermedad grave con un alto riesgo de autolesión y suicidio.

Tratamientos para los trastornos de ansiedad

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

La recuperación de un trastorno de ansiedad es posible con el tratamiento y el apoyo adecuados. Los tratamientos efectivos para los trastornos de ansiedad pueden incluir:

Terapia cognitivo conductual: tiene como objetivo cambiar los patrones de pensamiento, creencias y conductas que pueden desencadenar la ansiedad. Parte de la terapia puede implicar la exposición gradual de una persona a situaciones que desencadenan ansiedad: esto se llama **desensibilización**.

Manejo de la ansiedad y técnicas de relajación: por ejemplo, hipnoterapia, meditación, ejercicios de respiración y asesoramiento.

Medicamentos: esto puede incluir antidepresivos y tranquilizantes.

Referencias:

Barlow, D. H. (2002), *Ansiedad y sus trastornos: La naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico*, segunda edición. Guildford Press, p. 134.