

La aparición repentina de síntomas severos de ansiedad en una persona de cualquier edad requiere atención inmediata, tanto por los doctores como por los cuidadores. Los padres y amigos deben de estar conscientes que un suceso traumático pudiera provocar que su ser querido se sienta más nervioso o que tenga otros síntomas de trastornos de ansiedad. Los doctores deben de estar conscientes que varios problemas médicos incluyendo enfermedades hormonales o neurológicas pueden causar síntomas de ansiedad.

### ¿Qué tratamientos están disponibles para el trastorno de ansiedad?

Los tratamientos efectivos para los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos y psicoterapia. Las técnicas de psicoterapia tales como Terapia Cognitiva Conductual (CBT) [por sus siglas en inglés] son muy útiles en el tratamiento del trastorno de ansiedad y son referidos como “tratamientos de primera línea.”

En varios casos, una combinación de psicoterapia y medicamentos es muy benéfica para la gente con trastorno severo de ansiedad. Algunos medicamentos comunes para el trastorno de ansiedad son los antidepresivos llamados inhibidores de recaptación selectiva de serotonina (SSRIs) [por sus siglas en inglés].

Una dieta balanceada y suficiente sueño es sabido que disminuyen los síntomas en algunas personas con trastorno de ansiedad. También ha sido probado científicamente que ejercitarse

regularmente es efectivo para disminuir la ansiedad.

La familia y los amigos que tienen un ser querido que sufre trastornos de ansiedad, deben intentar entender los síntomas que sus seres queridos están tratando de superar. La familia y amigos deben ser cuidadosos de no culparse a ellos mismos, sino por el contrario animar a su ser querido a buscar tratamiento para estas complicadas enfermedades.

### Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en sí mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando a entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades.

**LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!**

## DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIsa@NAMIsa.org

**LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIsa.org



Revisado Junio 2020

# TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Información de educación y apoyo local proveído por:



## ¿Que son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son un grupo de enfermedades mentales que provocan que algunas personas sientan miedo excesivo, angustia o inquietud en situaciones en las que la mayoría de la gente no experimentaría estos sentimientos. Cuando no son tratados, los trastornos de ansiedad pueden ser severamente incapacitantes. Esto puede afectar las relaciones personales de uno o la habilidad de trabajar, estudiar o llevar a cabo actividades diarias, tales como ir de compras, cocinar o salir afuera.

Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en Norte América; esta afecta al 20 por ciento de la población en un momento dado. Afortunadamente hay muchos tratamientos buenos para los trastornos de ansiedad. Desafortunadamente, algunas personas no buscan tratamiento para su enfermedad porque no se dan cuenta qué tan severos son sus síntomas o se sienten demasiado avergonzados como para buscar ayuda.

## ¿Cuáles son los trastornos de ansiedad más comunes?

- ♦ **Trastorno de Pánico:** Caracterizado por “ataques de pánico” trastorno que resulta en repentinos sentimientos de terror que pueden atacar repetidamente y algunas veces llegan sin avisar. Los síntomas físicos de un ataque de pánico incluyen dolor en el pecho, palpitaciones cardiacas, malestar estomacal, sentimiento de desconexión y miedo de morir.

- ♦ **Trastorno Obsesivo Compulsivo (OCD)** [por sus siglas en ingles] el OCD es caracterizado por pensamientos no deseados, intrusos e irracionales (obsesiones) y/o rituales que parecieran imposibles de controlar (compulsiones). Algunas personas con OCD tienen compulsiones específicas (ej., contar, arreglar, limpiar) que deben hacer múltiples veces al día para poder aliviar momentáneamente la ansiedad de que algo malo les va a pasar a ellos o a un ser querido.
- ♦ **Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)** [por sus siglas en ingles] cuando la gente experimenta o es testigo de un hecho traumático tal como en un abuso, un desastre natural o en extrema violencia, es normal sentirse angustiado y al borde de la locura por algún tiempo después de estas experiencias. Alguna gente que pasa por hechos traumáticos tiene síntomas severos tales como pesadillas o recuerdos. Pudiera ser fácil de sobresaltarse, asustarse o sentir entumecimiento, enojo e irritabilidad. Los síntomas pudieran durar semanas o incluso meses después del suceso y son tan severos que hacen difícil para una persona trabajar, tener relaciones amorosas o “volver a lo normal”.
- ♦ **Fobias:** Una fobia es un miedo incapacitante e irracional a algo que representa poco o ningún peligro para la mayoría de la gente. Este miedo puede ser muy incapacitante cuando conduce a escapar de objetos o

situaciones que provocan extremos sentimientos de terror, pavor y pánico.

- ♦ **Trastorno de Ansiedad Generalizado (GAD)** [por sus siglas en ingles] Una preocupación severa, crónica y exagerada a los sucesos de la vida diaria, estos síntomas son los más comunes en gente con GAD. Esta es una preocupación que dura al menos seis meses y hace difícil concentrarse y llevar a cabo actividades rutinarias. En alguna gente ésta preocupación dura por varias horas cada día.
- ♦ **Trastorno de Fobia Social:** Un intenso miedo a las situaciones sociales que llevan a dificultades con las relaciones personales, en su lugar de trabajo o en la escuela, esto es muy común en las personas con trastorno de fobia social. Las personas con ansiedad social con frecuencia tienen miedo irracional a ser humillados en público por “decir algo tonto” o “no saber que decir.”

## Otros trastornos de ansiedad conocidos incluyen:

Agorafobia, trastorno de estrés agudo, trastorno de ansiedad debido a condiciones médicas (ej., anormalidades en la tiroides) y trastorno de ansiedad inducido por sustancias (ej., exceso de cafeína).

Alguna gente con otras enfermedades mentales tales como depresión o esquizofrenia pudieran tener síntomas de ansiedad severa. Estos síntomas de preocupación, ataques de pánico o compulsiones pudieran hacer que sus enfermedades principales sean más

complicadas de tratar por los profesionales de la salud mental.

Por lo tanto, los tratamientos completos para la depresión o esquizofrenia con frecuencia necesitan tratamiento para los síntomas de ansiedad.

La gente con trastornos de ansiedad son más propensas a usar o abusar de alcohol y otras drogas incluidas benzodiazepinas, narcóticos (ej., analgésicos para el dolor, heroína) o cigarrillos. Esto es conocido como automedicación. Alguna gente usa drogas y alcohol para tratar de reducir su ansiedad. Esto es muy peligroso porque aunque algunas drogas hacen a la gente sentirse menos ansiosa cuando andan bajo la influencia, la ansiedad se hace peor cuando el efecto de las drogas desaparece.

## ¿Hay algunas causas conocidas para el trastorno de ansiedad?

Aunque los estudios sugieren que es más probable que la gente sufra de trastorno de ansiedad si sus padres sufren de este trastorno, no ha sido demostrado que ya sea por causas biológicas o ambientales estas sean las que jueguen un rol más grande en estos trastornos. Algunos trastornos de ansiedad tienen un claro vínculo genético (ej., OCD) que está siendo estudiado por científicos para ayudar a descubrir nuevos tratamientos que apunten a específicas áreas del cerebro.

Algunos trastornos de ansiedad pueden ser causados también por enfermedades médicas. Otros trastornos de ansiedad pueden ser causados por lesiones cerebrales.