

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/ansiedad/pacientes/01_que_es.html
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000917.htm>
- ❖ <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder.html>
- ❖ <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/index.shtml>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastorno de Ansiedad Generalizada

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Una persona puede sentirse ansiosa antes de tomar un examen o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil, ya que nos permite estar más alerta o ser más cuidadosos. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó.

Sin embargo, para muchas personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo desarrollando así los trastornos de ansiedad. A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se los trata.

Los diferentes trastornos de ansiedad incluyen:

- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno de estrés postraumático
- ❖ Fobia social (Trastorno de ansiedad social) y fobias específicas
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada

¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD) es una enfermedad de salud mental que se caracteriza por un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y persistente en relación a muchos eventos o situaciones.

Las personas que padecen de este trastorno se mantienen preocupadas constantemente, sienten miedo de que vaya a ocurrir lo peor y no se pueden relajar. En ocasiones, la preocupación no es causada por nada específico, pero aun así la persona se siente tensa y preocupada todo el día. Los síntomas deben durar por lo menos por 6 meses.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada

- ❖ Preocupación crónica y exagerada
- ❖ Agitación
- ❖ Tensión
- ❖ Irritabilidad
- ❖ Problemas de concentración
- ❖ Problemas de sueño
- ❖ Síntomas físicos como temblores, dolor de cabeza, mareos, tensión muscular, dolores, molestias abdominales y sudoración

Estudian indican que...

- ❖ El trastorno de ansiedad generalizada puede comenzar en la niñez, adolescencia o adultez.
- ❖ Es más común en las mujeres que en los hombres.
- ❖ Está probablemente causado por una combinación de factores biológicos y ambientales.
- ❖ La depresión y la drogadicción pueden ocurrir conjuntamente con los trastornos de ansiedad.

Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada:

El trastorno de ansiedad generalizada es una enfermedad que se pueden tratar con medicamentos o con terapia psicológica. Los mejores resultados se obtienen con un tratamiento combinado.

- ❖ **Medicamentos** - Los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina son la primera opción de tratamiento. Se pueden usar otros antidepresivos, benzodiazepinas o ansiolíticos y algunos anticonvulsivos.
- ❖ **Psicoterapia** - Es común la efectividad de las terapias conductuales-cognitivas. La terapia tiene como metas:
 - ❖ Aumentar la comprensión y control sobre pensamientos distorsionados y estresantes.
 - ❖ Aprender a reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico.
 - ❖ Aprender cómo manejar el estrés usando técnicas de relajación.
 - ❖ Aprender a no pensar en que las preocupaciones menores se transformarán en problemas graves.

¿Qué otras cosas le ayudarán a manejar los síntomas?

- ❖ Evitar la cafeína, las drogas ilícitas e incluso algunos medicamentos para los resfriados puede ayudarle a reducir los síntomas.
- ❖ Un estilo de vida saludable que incluya ejercicio, descanso suficiente y buena nutrición pueden ayudarle a reducir la ansiedad.

Recuerde:

- ❖ Si usted cree que padece de un trastorno de ansiedad, la primera persona a quien debe consultar es a su médico. Un médico podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, otra condición médica, o ambos.
- ❖ Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es usualmente consultar a un profesional de la salud mental.
- ❖ Una vez que inicie medicamentos, es importante no interrumpir su uso de manera abrupta. Ciertos medicamentos se deben reducir poco a poco bajo la supervisión de un médico o de lo contrario pueden producirse reacciones negativas.
- ❖ Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros.
- ❖ Las técnicas de manejo del estrés y de meditación pueden ayudarle a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia.
- ❖ Los ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto calmante.
- ❖ La cafeína, las drogas ilegales, e incluso algunos medicamentos para el resfriado que no son recetados deben evitarse ya que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.
- ❖ Su familia o amigos pueden ser una gran fuente de apoyo.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.