

## Fuentes Informativas (Español):

- ❖ [http://www.guiasalud.es/egpc/ansiedad/pacientes/01\\_que\\_es.html](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.**