

# Trastornos de ansiedad

## ¿Qué son los trastornos de ansiedad?

La ansiedad y el miedo son reacciones naturales a las situaciones amenazantes. El cuerpo presenta una reacción de "lucha o huida": el corazón se acelera, usted respira más deprisa, suda y le pueden doler el estómago y la cabeza.

Todo esto es normal si realmente usted está en peligro. Pero si estas reacciones continúan ocurriendo cuando no está en peligro, hasta el punto de alterar su vida, se las denomina trastornos de ansiedad.

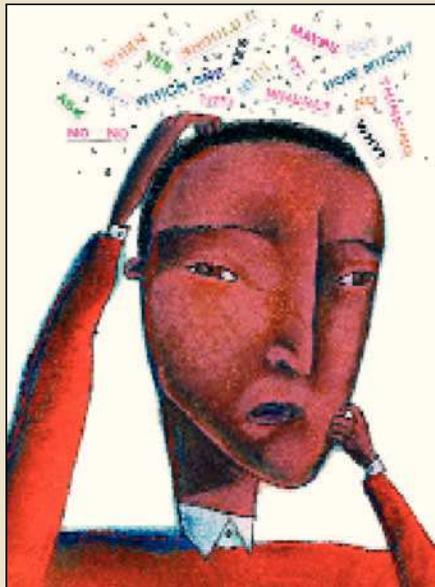
Nadie sabe con exactitud cuál es la causa de los trastornos de ansiedad. La herencia, el estrés y los cambios cerebrales seguramente son un factor importante.

A lo largo de sus vidas, alrededor del 25% de los habitantes de los países desarrollados tienen alguna clase de trastorno de ansiedad y aproximadamente el 17% de éstos presentan episodios de ansiedad muy grave cada año. Las mujeres tienen más probabilidades de verse afectadas que los varones. La buena noticia es que existen muchos tratamientos para aliviar los trastornos de ansiedad.

## ¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

He aquí los tipos más frecuentes de trastornos de ansiedad:

- *El trastorno de ansiedad generalizada* es una modalidad de ansiedad y preocupación graves que dura 6 meses o más. La ansiedad es desproporcionada con respecto a la situación. Los temores suelen centrarse en la salud, la seguridad y las responsabilidades laborales. Las personas que padecen este trastorno presentan 3 o más de estos signos y síntomas: tensión muscular, inquietud, cansancio, problemas de concentración, irritabilidad y trastornos del sueño (o duermen mucho o duermen poco).
- *El trastorno de pánico* provoca ataques de pánico: crisis repetidas, imprevisibles e irracionales de miedo y ansiedad. En los 10 a 20 min posteriores al inicio de una crisis de pánico, una persona manifiesta, al menos, 4 de estos signos y síntomas: disnea, mareos o lipotimia, palpitaciones cardíacas, náuseas, sensación de asfixia, sudoración, rubefacción, escalofríos, temblores, entumecimiento u hormigueo, dolor torácico o molestias, sensación de miedo a la muerte o a



perder el control y sentir que ha perdido contacto con la realidad. Habitualmente, los signos y síntomas son más intensos en los primeros 10 min y desaparecen unos minutos más tarde, aunque algunas crisis de pánico persisten durante horas.

- *El trastorno de ansiedad social*, también denominado fobia social, es un miedo irracional y persistente a las situaciones sociales o de representación como fiestas y picnics. Muchos se sienten incómodos en estos actos, pero una persona que tiene fobia social se siente tan aterrada que puede evitar totalmente estas situaciones. El estar en actos sociales le puede originar un enorme sufrimiento y puede desencadenarle una crisis de pánico. Durante y después de la experiencia, la persona no puede dejar de pensar en sus palabras y acciones y de criticarse a sí misma. Este trastorno afecta a varones y mujeres por igual, y también se produce en niños.

- *El trastorno de estrés postraumático* es una respuesta al recuerdo de un traumatismo físico o emocional. Este trastorno puede manifestarse si usted ha vivido un hecho extremadamente estresante, por lo general un suceso potencialmente mortal, como una catástrofe natural, guerra, terrorismo, agresión física, abusos sexuales o malos tratos domésticos. Una persona con este problema revive el hecho repetidamente o sueña con él, evita a las personas, los lugares y los objetos que le recuerdan el suceso, e incluso pierde el interés por la vida. Además, puede tornarse irritable, tener dificultades para concentrarse y presentar problemas para dormir.

- *El trastorno obsesivo-compulsivo* hace que una persona sienta que debe realizar una acto corriente, como lavarse las manos, con tanta frecuencia que la persona no puede seguir con sus actividades normales. La persona que padece este trastorno tiene una idea persistente, inoportuna, molesta (una obsesión) y responde con una acción (una compulsión) en un intento de reducir una ansiedad abrumadora. La persona sabe que el comportamiento es excesivo, pero no puede contenerse. Este trastorno, que afecta a varones y mujeres por igual, puede aparecer en cualquier momento, pero habitualmente es diagnosticado en adultos jóvenes.

- *La ansiedad ante los procedimientos* es un miedo extremo a los procedimientos clínicos (mayor a la ansiedad normal) que interfiere con las actividades cotidianas. Durante los días o las

## ¿Cómo puede ayudarme el fármaco ansiolítico?

He aquí los tipos más frecuentes de fármacos que las personas toman para los trastornos de ansiedad. Busque el que su profesional sanitario le recetó, después consulte la tabla para descubrir cómo le ayuda y los detalles a los que debe estar atento. Si usted presenta alguno de los problemas que se enumeran en la última columna, comuníquese a su cuidador sanitario.

Tipo de fármacos	Ejemplos	Qué acción ejercen	Cosas que debe controlar
Benzodiazepinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alprazolam</li> <li>• Clonazepam</li> <li>• Diazepam</li> <li>• Lorazepam</li> </ul>	Alivian los sentimientos de ansiedad.	Somnolencia, cansancio, deterioro de la coordinación. No deje de tomar estos fármacos bruscamente.
Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citalopram</li> <li>• Escitalopram</li> <li>• Fluoxetina</li> <li>• Fluvoxamina</li> <li>• Paroxetina</li> <li>• Sertralina</li> </ul>	Ayudan a restablecer el equilibrio normal de serotonina en el cerebro, aliviando los sentimientos de ansiedad o depresión.	Pensamientos suicidas, mareos, cefaleas, trastornos del sueño, disfunción sexual, temblores o convulsiones. No deje de tomar estos fármacos bruscamente.
Inhibidores de la recaptación de noradrenalina y serotonina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Venlafaxina</li> <li>• Duloxetina</li> </ul>	Ayudan a restablecer el equilibrio normal de serotonina y noradrenalina en el cerebro, aliviando los sentimientos de ansiedad o depresión.	Pensamientos suicidas, presión arterial elevada, cefaleas, insomnio, problemas sexuales, sudoración, sensación de sueño.
Antidepresivos tricíclicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clomipramina</li> <li>• Imipramina</li> <li>• Nortriptilina</li> </ul>	Ayudan a restablecer el equilibrio normal de serotonina y/o noradrenalina en el cerebro, aliviando los sentimientos de ansiedad o depresión.	Latidos cardíacos irregulares, mareos, somnolencia, sequedad de la boca, temblores o convulsiones.

semanas anteriores a un procedimiento, la persona se preocupa todo el tiempo, no puede dormir y está intranquila, nerviosa, asustada y tensa. Este trastorno puede estar causado por una experiencia traumática previa, el miedo al dolor o el temor a lo desconocido.

## ¿Cómo sabrá mi profesional sanitario que yo tengo un trastorno de ansiedad?

Su profesional sanitario de referencia le preguntará por qué está buscando tratamiento, qué le hace sentirse estresado y cómo maneja usted estos sentimientos. Le preguntará cómo duerme y si pensó alguna vez en hacerse daño a sí mismo. También le preguntará si tiene antecedentes de depresión u otras enfermedades mentales y si consume alcohol o tiene alguna drogadicción.

Su profesional sanitario querrá saber su consumo de cafeína, tabaco, medicamentos que se expenden sin receta y complementos herbarios. En lugar de ayudar, algunas de estas sustancias pueden hacerle sentirse más ansioso.

Puesto que los trastornos de ansiedad a veces son hereditarios, le preguntará si alguna persona de su familia ha tenido problemas de ansiedad u otras enfermedades mentales o problemas con el consumo de alcohol o con la drogadicción.

Para asegurarse de que sus síntomas no están causados por cualquier otra enfermedad, su cuidador le puede pautar algunas

pruebas diagnósticas, como un análisis de sangre. Sus signos y síntomas y durante cuánto tiempo los ha tenido le ayudarán a determinar qué trastorno de ansiedad padece usted.

## ¿Cómo se trata la ansiedad?

Su profesional sanitario le recomendará a algún profesional especializado en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Usted necesitará un tratamiento continuado que le ayude a controlar su trastorno de ansiedad.

Puesto que la ansiedad puede estar originada por un desequilibrio químico del cerebro, su cuidador puede prescribirle un fármaco para que le ayude a restablecer el equilibrio (consulte el cuadro anexo *¿Cómo puede ayudarme el fármaco ansiolítico?*). Dependiendo del trastorno de ansiedad que usted presente, también puede proponerle algún tipo de asesoramiento o psicoterapia. Por ejemplo, la terapia de exposición puede ayudar a una persona que tiene un trastorno de ansiedad social. Este tratamiento exige acudir a actos sociales con el cuidador sanitario para que le ayude a superar, gradualmente, su miedo a la experiencia.

Las técnicas de relajación pueden ayudar, así que su profesional sanitario puede enseñarle las respiraciones profundas y otros métodos para reducir el estrés. También le remitirá a grupos de apoyo, como la Anxiety Disorders Association of America (<http://www.adaa.org>). 

Esta guía de educación sanitaria del paciente se ha adaptado para el nivel del 5.º grado utilizando las fórmulas de Flesch-Kincaid y SMOG. Está autorizado hacer fotocopias para uso clínico o hacer adaptaciones para satisfacer los requisitos de su servicio. Las referencias seleccionadas están disponibles bajo petición. Para más consejos de cómo escribir guías de educación véase el primer artículo de esta serie: "Writing Easy-to-Read teaching Aids" (marzo de 2002).

Agradecimientos especiales a Tracy Kane, coordinadora de educación al paciente, Albert Einstein Health Care Network, Philadelphia, Pa.