

## Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una respuesta normal al estrés. Pero cuando se hace difícil controlarla y afecta tu vida diaria, puede ser incapacitante. Los trastornos de ansiedad afectan a casi uno de cada cinco adultos en los Estados Unidos. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de sufrir un trastorno de ansiedad en sus vidas.

### **P:** ¿Cuáles son los principales tipos de trastornos de ansiedad?

**R:** Los principales tipos de trastornos de ansiedad son:

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG).** Las personas con TAG se preocupan demasiado acerca de cuestiones habituales de la vida diaria como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Las mujeres con TAG pueden tener tensión muscular y otros síntomas físicos relacionados con el estrés, como problemas para dormir o problemas estomacales.
- **Ataque de pánico.** Las personas con ataques de pánico tienen ataques repentinos de terror cuando no hay peligro real. Los ataques de pánico pueden causar una sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente o miedo a perder el control. Las personas con ataques de pánico suelen creer que están teniendo un ataque cardíaco, volviéndose locas o muriendo.
- **Fobias sociales.** Las fobias sociales, también conocidas como trastorno de ansiedad social, se diagnostican cuando las personas se ponen muy ansiosas o se sienten inseguras en situaciones sociales cotidianas. Las personas con fobias sociales tienen un miedo intenso de ser observadas y juzgadas por otros. Pueden avergonzarse fácilmente y suelen tener síntomas de ataques de pánico.
- **Fobia específica.** Una fobia específica es un miedo intenso que provoca algo que en realidad no supone un peligro. Las fobias específicas pueden ser miedo a espacios cerrados, alturas, agua, objetos, animales o situaciones específicas. Las personas con fobias

específicas suelen sentir que enfrentarse, o pensar en enfrentarse, al objeto o situación temidos les provocará un ataque de pánico o de ansiedad grave.

### **P:** ¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

**R:** Por lo general el tratamiento incluye terapia (conocida como psicoterapia), medicamentos, o una combinación de ambos. La psicoterapia consiste en hablar con un profesional de salud mental capacitado acerca de lo que te causa el trastorno de ansiedad y cómo lidiar con los síntomas. Puede ser una terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC puede ayudarte a cambiar tu patrón de pensamiento en torno a tus miedos y a cambiar la forma en que reaccionas a situaciones que te generan ansiedad.

### **P:** ¿Qué tipos de medicamentos hay para tratar los trastornos de ansiedad?

**R:** Hay varios tipos de medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad. Estos incluyen:

- **Ansiolíticos (benzodiazepinas).** Estos medicamentos suelen recetarse por períodos cortos porque son adictivos. Dejar de tomar estos medicamentos demasiado de golpe puede causar síntomas de abstinencia.
- **Betabloqueantes.** Estos medicamentos ayudan a prevenir los síntomas físicos de un trastorno de ansiedad, como los temblores y sudores.
- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS).** Los ISRS modifican los niveles de serotonina en el cerebro. Los efectos secundarios más habituales incluyen insomnio o sedación, problemas estomacales y falta de deseo sexual.

- **Antidepresivos tricíclicos.** Los antidepresivos tricíclicos funcionan como los ISRS. Pero a veces tienen más efectos secundarios que los ISRS. Pueden causar mareos, somnolencia, boca seca, constipación o aumento de peso.
- **Inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO).** Las personas que toman IMAO deben evitar ciertos alimentos y bebidas, como el queso y el vino tinto, que contienen un aminoácido llamado tiramina. Tomar un IMAO y comer estas comidas puede elevar peligrosamente la presión arterial. Las mujeres que toman IMAO también deben evitar ciertos tipos de anticonceptivos.

Todos los medicamentos tienen sus riesgos. Debes hablar con tu médico acerca de los beneficios y riesgos de todos los medicamentos.

**P: ¿Qué ocurre si mi tratamiento no funciona?**

**R:** A veces es posible que debas coordinar con tu médico para probar varios tratamientos diferentes o combinaciones de tratamientos para encontrar el que mejor te resulta.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre los trastornos de ansiedad, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

### MentalHealth.gov, HHS

[www.MentalHealth.gov](http://www.MentalHealth.gov)

### Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), NIH, HHS

866-615-6464 • [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### Anxiety and Depression Association of America

240-485-1001 • [www.adaa.org](http://www.adaa.org)

### National Alliance on Mental Illness

800-950-6264 • [www.nami.org](http://www.nami.org)

#### Esta hoja de datos fue revisada por:

Michael Kozak, Ph.D., Division of Adult Translational Research and Treatment Development, Instituto Nacional de Salud Mental, Institutos Nacionales de la Salud

Y

Alicia Kaplan, M.D., profesora adjunta de Psiquiatría, Escuela de Medicina de Temple University y de Drexel University y psiquiatra de planta, Division of Adult Services, Department of Psychiatry, Allegheny Health Network, Allegheny General Hospital, Pittsburgh, Pennsylvania

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 14 de julio de 2015.

Última revisión del contenido: 12 de febrero de 2015.



[www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)



[@SaludDLaMujer](https://twitter.com/SaludDLaMujer)



[www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 800-994-9662

