

ANSIEDAD

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.

Algunos ejemplos del trastorno de ansiedad son: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), fobias específicas y trastorno de ansiedad por separación. Puedes tener más de un trastorno de ansiedad. A veces, la ansiedad surge de una enfermedad que requiere tratamiento.

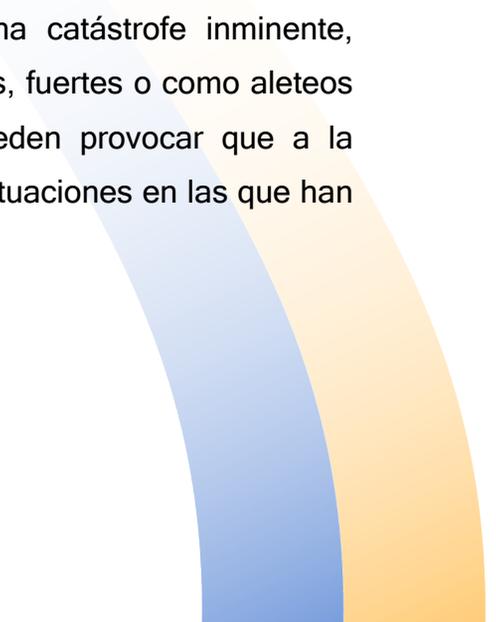
Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.

- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales (GI).
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad:

- **La agorafobia** es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causarte pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.
 - El **trastorno de ansiedad debido a una enfermedad** incluye síntomas de ansiedad o pánico intensos que son directamente causados por un problema de salud físico.
 - El **trastorno de ansiedad generalizada** se caracteriza por una ansiedad y una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente. A menudo sucede junto con otros trastornos de ansiedad o con la depresión.
 - El **trastorno de pánico** implica episodios repetidos de sensaciones repentinas de ansiedad y miedo o terror intensos que alcanzan un nivel máximo en minutos (ataques de pánico). Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas). Estos ataques de pánico pueden provocar que a la persona le preocupe que sucedan de nuevo o que evite situaciones en las que han sucedido.
- 

- El **mutismo selectivo** es una incapacidad constante que tienen los niños para hablar en ciertas situaciones, como en la escuela, incluso cuando pueden hablar en otras situaciones, como en el hogar con miembros cercanos de la familia. Esto puede afectar el desempeño en la escuela, el trabajo o en la sociedad.
- El **trastorno de ansiedad por separación** es un trastorno de la niñez que se caracteriza por una ansiedad que es excesiva para el nivel de desarrollo del niño y que se relaciona con la separación de los padres u otras personas que cumplen una función paternal.
- El **trastorno de ansiedad social (fobia social)** implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.
- Las **fobias específicas** se caracterizan por una notable ansiedad cuando la persona se ve expuesta a un objeto o situación específicos, y un deseo por evitarlos. En algunas personas, las fobias provocan ataques de pánico.
- El **trastorno de ansiedad inducido por sustancias** se caracteriza por síntomas de ansiedad o pánico intensos que son el resultado directo del uso indebido de drogas, como tomar medicamentos, estar expuesto a una sustancia tóxica o tener abstinencia a causa de las drogas.
- **Otro trastorno de ansiedad específico y no específico** es un término para la ansiedad y las fobias que no cumplen con los criterios exactos para algún otro trastorno de ansiedad pero que son lo suficientemente relevantes para ser alarmantes y perturbadores.

Cuándo consultar al médico

Consulta con el médico en los siguientes casos:

- Sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- Tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.

- Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad.
- Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física.
- Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).

Es posible que tus preocupaciones no se vayan por sí solas y que empeoren con el paso del tiempo si no procuras ayuda. Visita a tu médico o a un profesional de salud mental antes de que tu ansiedad empeore. Es más fácil tratarla si obtienes ayuda pronto.

Causas

No está del todo claro cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad. Ciertas experiencias de vida, como acontecimientos traumáticos, parecen provocar los trastornos de ansiedad en personas que ya son propensas a la ansiedad. Los rasgos heredados también pueden ser un factor.

Causas médicas

Para algunas personas, la ansiedad puede estar relacionada con un problema de salud oculto. En algunos casos, los signos y síntomas de ansiedad son los primeros indicadores de una enfermedad. Si el médico sospecha que la ansiedad que tienes puede tener una causa médica, quizás te indique análisis para buscar los signos del problema.

Algunos ejemplos de problemas médicos que pueden estar relacionados con la ansiedad incluyen los siguientes:

- Enfermedad cardíaca.
 - Diabetes.
 - Problemas de tiroides, como el hipertiroidismo.
- 

- Trastornos respiratorios, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o el asma.
- Uso inadecuado de sustancias o abstinencia.
- Abstinencia del alcohol, de medicamentos contra la ansiedad (benzodiazepinas) o de otros medicamentos.
- Dolor crónico o síndrome de intestino irritable.
- Tumores poco frecuentes que producen hormonas de reacción de “luchar o huir”.

En ocasiones, la ansiedad puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos.

Es posible que la ansiedad que te aqueja esté causada por una enfermedad oculta en los siguientes casos:

- Si no tienes parientes consanguíneos (como padres o hermanos) que tengan trastornos de ansiedad.
- Si no tuviste un trastorno de ansiedad en la infancia.
- Si no evitas ciertas cosas o situaciones a causa de la ansiedad.
- Si la ansiedad se presenta de forma repentina sin estar relacionada con los eventos de la vida o si no tienes antecedentes de ansiedad.

Factores de riesgo

Los siguientes factores pueden incrementar el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad:

- **Trauma.** Los niños que soportaron maltratos o traumas o que presenciaron eventos traumáticos tienen mayor riesgo de manifestar un trastorno de ansiedad en algún momento de sus vidas. Los adultos que atraviesan un evento traumático también pueden manifestar trastornos de ansiedad.

- **Estrés** debido a una enfermedad. Tener un problema de salud o una enfermedad grave puede causar gran preocupación acerca de cuestiones como el tratamiento y el futuro.
- **Acumulación de estrés.** Un evento importante o una acumulación de situaciones estresantes más pequeñas de la vida pueden provocar ansiedad excesiva; por ejemplo, la muerte de algún familiar, estrés en el trabajo o preocupaciones continuas por la situación financiera.
- **Personalidad.** Las personas con determinados tipos de personalidad son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad que otras personas.
- **Otros trastornos mentales.** Las personas que padecen otros trastornos mentales, como depresión, a menudo también padecen un trastorno de ansiedad.
- **Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad.** Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios.
- **Drogas o alcohol.** El consumo o el uso indebido o la abstinencia de drogas o alcohol pueden provocar o empeorar la ansiedad.

Complicaciones

El trastorno de ansiedad no implica solamente estar preocupado. También puede ocasionar, o empeorar, otros trastornos mentales y físicos, como los siguientes:

- Depresión (que a menudo se produce junto con un trastorno de ansiedad) u otros trastornos de salud mental.
 - Abuso de sustancias.
 - Problemas para dormir (insomnio).
 - Problemas digestivos o intestinales.
 - Dolor de cabeza y dolor crónico.
 - Aislamiento social.
 - Problemas en la escuela o el trabajo.
 - Mala calidad de vida.
 - Suicidio.
- 

Prevención

No es posible prever con certeza qué causa que una persona presente un trastorno de ansiedad, pero puedes tomar medidas para reducir el impacto de los síntomas si te sientes ansioso:

- **Pide ayuda enseguida.** La ansiedad, como muchos otros trastornos mentales, puede ser más difícil de tratar si te demoras.
- **Mantente activo.** Participa en actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien contigo mismo. Disfruta la interacción social y tus afectos, que pueden aliviar tus preocupaciones.
- **Evita el consumo de alcohol o drogas.** El consumo de alcohol y drogas puede provocar ansiedad o empeorarla. Si eres adicto a cualquiera de estas sustancias, la idea de dejar de consumir puede hacerte sentir ansioso. Si no puedes dejar de consumir por tu cuenta, consulta con tu médico o busca un grupo de apoyo para que te ayuden.

Referencia:

Mayo Clinic (s.f.). Trastornos de ansiedad. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>