

# ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

(What is an anxiety disorder?)



## ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

La ansiedad es un término utilizado para describir una emoción normal que las personas sienten cuando se enfrentan con una amenaza, un peligro o cuando están con tensión. Cuando las personas se vuelven ansiosas, típicamente se sienten angustiadas, incómodas y tensas.

La sensación de ansiedad puede ser el resultado de experiencias de la vida, como la pérdida de trabajo, la ruptura de una relación personal, una enfermedad seria, un accidente grave o la muerte de alguien cercano. El sentirse ansioso en estas situaciones es apropiado y usualmente nos sentimos ansiosos sólo un periodo de tiempo limitado.

Debido a que las sensaciones de ansiedad son comunes, es importante entender la diferencia entre sentir ansiedad en relación propia a una situación y los síntomas de un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad no son sólo una enfermedad sino un grupo de enfermedades caracterizados por sensaciones persistentes de alta ansiedad y extrema inquietud y tensión.

Es probable que a las personas se les diagnostique con un trastorno de ansiedad cuando su nivel de ansiedad se vuelve tan extremo que ésta interfiere en la vida diaria y les impide hacer lo que quieren.

Los trastornos de ansiedad son el tipo de enfermedad mental más común y afectan a una de cada 20 personas. A menudo comienzan a principios de la edad adulta, pero pueden comenzar en la niñez o más adelante. Es más probable que las mujeres los sufran más que los hombres.

Los trastornos de ansiedad a menudo surgen de la nada, sin ningún motivo

aparente. Generalmente van acompañados de sensaciones físicas como falta de aire y palpitaciones. Otros síntomas pueden incluir sudor, temblor, sensación de ahogo, náusea, malestares abdominales, mareos, hormigueos, sensaciones de perder el control y/o sensación de una inminente catástrofe.

Los trastornos de ansiedad afectan la manera en que una persona piensa, siente, se comporta; y si no son tratados, pueden causar considerable angustia e interrupción en la vida de la persona. Afortunadamente, el tratamiento para la ansiedad es usualmente muy efectivo.

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

Hay un número de diferentes trastornos de ansiedad.

### **Trastorno de ansiedad generalizada (Generalised anxiety disorder)**

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una preocupación excesiva, incontrolable e irrealista respecto a asuntos cotidianos tales como la salud, familiares, amistades, dinero o profesión.

Las personas con este trastorno se preocupan constante e irracionalmente con que algo malo les afecte a ellos o a sus seres queridos y la preocupación va acompañada con una sensación de constante aprensión.

### **Trastorno de pánico con y sin agorafobia (Panic disorder with and without agoraphobia)**

Las personas con este trastorno sufren ataques de pánico extremo en situaciones en las que la mayoría de las personas no

tendrían miedo. Los ataques van acompañados por síntomas físicos de ansiedad muy desagradables, tales como sentir que se está sufriendo un ataque al corazón. También hay temor de "volverse loco" o temor a que el ataque le llevará a la muerte o a la pérdida total de control.

Estos temores llevan a algunas personas a que comiencen a sufrir agorafobia, lo cual puede interferir gravemente en sus vidas. La agorafobia no es un trastorno específico, sino un componente de ansiedad caracterizado por temor de estar en lugares o situaciones de las cuales pueda ser difícil o vergonzoso salir, o el temor a que no haya ayuda si se necesita.

Las personas con agorafobia comúnmente sienten temor en situaciones de grupo

tales como en supermercados y grandes almacenes, lugares llenos de gente, lugares estrechos, transporte público, ascensores y autopistas.

Las personas que sufren agorafobia pueden sentir alivio en la compañía de una persona u objeto seguro. Éste puede ser el cónyuge, un amigo, una mascota o un medicamento que llevan consigo.

## **Fobias Específicas (Specific phobia)**

Todos tenemos algún temor irracional, pero las fobias son temores intensos respecto a objetos en particular o situaciones que interfieren en la vida de una persona. Éstos pueden incluir temor a las alturas, agua, perros, lugares cerrados, serpientes o arañas.

Alguien con una fobia específica se siente bien cuando el objeto temido no está presente. Si embargo, cuando son enfrentados con el objeto o situación temidos, ellos se vuelven sumamente

ansiosos y experimentan un ataque de pánico.

Las personas afectadas por fobias son capaces de hacer cualquier cosa para evitar situaciones que les forzaría hacer frente al objeto o a la situación que ellos temen.

## **Fobia Social (Social phobia)**

La fobia social es un fuerte y persistente temor a situaciones sociales o de desempeño. La persona teme que los demás le examinarán y juzgarán negativamente. La fobia social puede interferir de manera importante en la vida de una persona ya que los que la sufren le hacen frente evitando las situaciones sociales o soportándolas con intensa angustia. Tal vez limiten lo que hacen delante de los demás - especialmente comer, hablar, beber o escribir - o evitar el contacto con los demás.

## **Trastorno obsesivo compulsivo (Obsessive compulsive disorder)**

Este trastorno de la ansiedad incluye constantes pensamientos indeseados y a menudo resulta en la ejecución de elaborados rituales en un intento de controlar o borrar los pensamientos persistentes.

Se pierde mucho tiempo con los rituales lo cual interfiere seriamente en la vida cotidiana. Por ejemplo, las personas sienten compulsión a lavarse las manos constantemente, a volver a revisar que la puerta esté cerrada con llave o a que el horno esté apagado, o a seguir rígidas reglas de orden.

A menudo, las personas con trastorno obsesivo compulsivo sienten gran vergüenza a causa de sus rituales y los mantienen en secreto.

## **Trastorno por estrés postraumático (Post traumatic stress disorder)**

Las personas que han sufrido gran trauma, tales como la guerra, la tortura, un accidente automovilístico, incendio o violencia personal pueden seguir sintiendo terror mucho después del acontecimiento traumático. No todos los que sufren trauma llegan a tener trastorno por estrés postraumático (PTSD en sus siglas en inglés).

Las personas con PTSD re-viven repetidamente el acontecimiento traumático a través de memorias invasoras y angustiosas, tales como pesadillas o escenas retrospectivas. Las escenas retrospectivas a menudo son producidas por estímulos relacionados con la experiencia, lo que la persona trata entonces de evitar. El volverse emocionalmente insensible es también característico del PTSD.

## **Problemas de salud mental acompañantes**

Es posible que las personas con un trastorno de ansiedad tengan otro trastorno y que también sufran depresión. Para mayor información acerca de la depresión, lea el folleto ¿Qué es un trastorno depresivo?

El consumo del alcohol y otras sustancias de manera dañina ocurre frecuentemente con la ansiedad. Esto hace que el tratamiento sea más complejo y que el control efectivo del alcohol y drogas sea importante.

## **¿Qué causa los trastornos de ansiedad?**

Hay muchos factores interrelacionados asociados con los trastornos de ansiedad. Las causas de un trastorno en particular varían, y no es siempre fácil determinar una causa en cada caso.

### **Factores genéticos**

Bien se sabe que la tendencia a tener trastornos de ansiedad existe en ciertas familias.

Esto es similar a una predisposición a otras enfermedades tales como la diabetes y las enfermedades del corazón.

Las personas también pueden aprender de los padres u otros miembros de la familia a reaccionar con ansiedad.

### **Factores bioquímicos**

Algunos trastornos de la ansiedad pueden también estar relacionados, en parte, a un desequilibrio químico en el cerebro; y es posible que participe en esto el neurotransmisor que regula las emociones y las reacciones físicas

### **Temperamento**

Las personas con ciertos temperamentos son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad. Las personas que se emocionan o se alteran con facilidad y son muy sensibles y emotivas, tienen más probabilidades de desarrollar trastornos de ansiedad.

Las personas que de niños eran inhibidos y tímidos son más propensas a tener ciertos trastornos de ansiedad, tales como la fobia social.

## Respuesta aprendida

Algunas personas expuestas a situaciones, personas u objetos alterantes o que susciten ansiedad pueden llegar a tener una reacción ansiosa. Esta reacción puede ser reactivada cuando vuelve a enfrentarse o a pensar en la situación, persona u objeto.

## Estrés

Las experiencias de vida estresantes están asociadas con la aparición de algunos trastornos de ansiedad, especialmente el trastorno por estrés postraumático.

## ¿Qué tratamiento está disponible?

Los trastornos de ansiedad se pueden tratar con efectividad. Aunque cada trastorno tiene sus propias características específicas, la mayoría responde bien a tratamientos psicológicos y/o a medicamentos.

Los tratamientos que combinan terapia psicológica y medicamentos, normalmente tienen mejores resultados a largo plazo.

Los tratamientos efectivos para los trastornos de ansiedad incluyen los siguientes:

- Terapias psicológicas tales como la Terapia Cognitiva de Comportamiento (CBT en sus siglas en inglés), tienen el objetivo de cambiar los patrones del pensamiento, el comportamiento y las creencias que puedan provocar la ansiedad. La terapia también puede incluir exponer a la persona de manera gradual a situaciones que provocan su ansiedad (insensibilización).

- Manejo de la ansiedad y técnicas de relajamiento.
- Los antidepresivos juegan un importante papel en el tratamiento de algunos trastornos de la ansiedad además de tratar la depresión asociada o subyacente.
- Los medicamentos contra la ansiedad que influyen específicamente en el sistema neurotransmisor del cerebro son de ayuda a veces. Los medicamentos no curarán los trastornos de ansiedad pero pueden mantener los síntomas bajo control mientras que la persona recibe tratamiento psicológico.

Los familiares y amistades de las personas con trastornos de ansiedad a menudo se pueden sentir confundidos y angustiados. El apoyo y la educación, así como una mejor comprensión por parte de la comunidad, son parte importante del tratamiento.

## Donde buscar ayuda

- Su médico de cabecera.
- Su centro de salud comunitario
- Su centro comunitario de salud mental

Para recibir información de nuestros servicios, busque ayuda comunitaria en *Community Help* servicios del bienestar en *Welfare Services* y los números de emergencia de 24 horas en su guía telefónica.

Si necesita un intérprete llame a (TIS) al **13 14 50**

Para recibir ayuda inmediata de asesoría psicológica, llame a Lifeline al **13 11 14**. Lifeline también le puede proveer con contactos, y más información y ayuda.

Puede encontrar más información en:

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.org](http://www.crufad.org)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)



For more information  
call WayAhead's  
Anxiety Disorders Information Line

**1300 794 992**

## Sobre este folleto

Este folleto es parte de una serie sobre las enfermedades mentales financiada por el gobierno australiano bajo la Estrategia Nacional de la Salud Mental (National Mental Health Strategy).

Otros folletos en esta serie incluyen:

- ¿Qué es enfermedad mental?
- ¿Qué es un trastorno bipolar del ánimo?
- ¿Qué es un trastorno depresivo?
- ¿Qué es un trastorno de la alimentación?
- ¿Qué es un trastorno de la personalidad?
- ¿Qué es la esquizofrenia?

Se pueden conseguir copias gratuitas de todos los folletos en: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Para obtener copias en otros idiomas llame a: Multicultural Mental Health Australia al teléfono: **(02) 9840 3333**  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

