

Desórdenes de Ansiedad y Ataques de Ansiedad

Reconociendo las Señales y Síntomas y Buscar Ayuda



Es normal sentirse ansioso cuando se enfrenta a una situación difícil, como una entrevista de trabajo, un examen difícil o una cita a ciegas. Pero si sus preocupaciones y temores le impiden vivir su vida de la manera que desea, usted puede estar sufriendo de un desorden de ansiedad. Hay seis tipos diferentes de desórdenes de ansiedad— así como muchos tratamientos eficaces y estrategias de autoayuda. Una vez que entienda su desorden de ansiedad, hay pasos que puede tomar para reducir sus síntomas y recuperar el control de su vida.

¿Cuándo la ansiedad se convierte en un desorden?

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo al peligro, una alarma automática que se activa cuando usted se siente amenazado, está bajo presión o enfrenta una situación estresante.

En moderación, la ansiedad no siempre es una cosa mala. De hecho, la ansiedad puede ayudarle a mantenerse alerta y enfocado, estimularle a la acción y motivarle a resolver problemas. Pero cuando la ansiedad es constante o abrumadora—cuando interfiere con sus relaciones y actividades — es cuando ha cruzado la línea de la ansiedad normal hacia el territorio de los desórdenes de ansiedad.

¿Tiene usted un desorden de ansiedad?

Si usted se identifica con cualquiera de las siguientes 7 señales y síntomas, y simplemente esas señales y síntomas no desaparecerán, puede que usted este sufriendo de un desorden de ansiedad:

1. ¿Está usted constantemente tenso, preocupado o nervioso?
2. ¿Su ansiedad interfiere con su trabajo, escuela o responsabilidades familiares?
3. ¿Está siendo atormentado por miedos que usted sabe que son irracionales y no puede librarse de ellos?
4. ¿Usted cree que algo malo va a suceder si ciertas cosas no se hacen de cierta manera?
5. ¿Evita usted situaciones o actividades cotidianas porque le causan ansiedad?
6. ¿Experimenta ataques repentinos e inesperados de pánico?
7. ¿Se siente usted perseguido por el peligro y las catástrofes y siente que están en cada esquina?

Señales y síntomas de los desórdenes de ansiedad

Ya que los desórdenes de ansiedad son un grupo de condiciones relacionadas en vez de ser un desorden único, puede verse de manera diferente de persona a persona. Una persona puede sufrir de ataques de ansiedad intensos que atacan sin avisar, mientras que otra persona entra en pánico ante la idea de socializar en una fiesta. Otras personas pudieran estar luchando con un miedo incapacitante de manejar un automóvil, o quizás estén luchando con pensamientos incontrolables incómodos que causan mucha molestia. Sin embargo, otra persona puede vivir en un constante estado de tensión, preocupándose por cualquier cosa y por todo.

Pero a pesar de sus diferentes formas, todos los desórdenes de ansiedad comparten un síntoma importante: persistente y o severa preocupación y miedo en situaciones donde la mayoría de la gente no se sentiría amenazada.

Síntomas emocionales de la ansiedad

Además de los síntomas de ansiedad primarios de miedo y preocupación irracional y excesiva, otros síntomas emocionales comunes incluyen:

- ▶ Sentimientos de preocupación o de miedo
- ▶ Buscando señales de peligro

- ▶ Anticipando lo peor
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Sentirse tenso y nervioso
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Sentir como si su mente estuviera en blanco

Síntomas físicos de la ansiedad

La ansiedad es algo más que un sentimiento. Como un producto de la respuesta del cuerpo de luchar o huir, la ansiedad envuelve una amplia gama de síntomas físicos. Debido a los numerosos síntomas físicos, los pacientes de ansiedad a menudo confunden su desorden con una enfermedad médica. Pueden visitar a muchos médicos y hacer numerosos viajes al hospital antes de que su desorden de ansiedad se descubra.

Los síntomas físicos comunes de la ansiedad incluyen:

- ▶ Palpitaciones
- ▶ Sudoración
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Malestar estomacal
- ▶ Mareos
- ▶ Orinar frecuentemente o diarrea
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Tensión muscular o tic nervioso
- ▶ Estremecimiento o temblores
- ▶ Insomnio

La conexión entre los síntomas de ansiedad y depresión

Muchas personas con desordenes de ansiedad también sufren de depresión en algún momento. Se cree que la ansiedad y la depresión provienen de la misma susceptibilidad biológica, y esto explica por qué tan a menudo van de la mano.

Debido a que la depresión empeora la ansiedad (y viceversa), es importante buscar tratamiento para ambas condiciones. Para aprender más sobre la depresión y cómo lidiar con ella, vea el artículo "Síntomas y Señales de Advertencia de la Depresión"

Los ataques de ansiedad y sus síntomas

Los ataques de ansiedad, también conocidos como ataques de pánico, son episodios de intenso pánico o miedo. Los ataques de ansiedad generalmente ocurren de repente y sin previo aviso. A veces hay eventos obvios que provocan estos ataques, por ejemplo, quedarse atrapado en un elevador, o el simple hecho de pensar en el gran discurso que le toca dar, pero en otros casos, los ataques llegan inesperadamente y sin provocación.

Los ataques de ansiedad generalmente alcanzan su punto máximo dentro de los 10 minutos, y rara vez duran más de 30 minutos. Pero durante ese corto tiempo, el terror puede ser tan aterrador que usted siente como si estuviera a punto de morir o de perder totalmente el control. Los síntomas físicos de los ataques de ansiedad son tan aterradores que muchas personas creen que están teniendo un ataque al corazón. Después de que un ataque de ansiedad haya terminado, puede ser que le preocupe tener otro, especialmente en un lugar público donde no hay ayuda disponible o no puede escapar fácilmente.

Los síntomas de un ataque de ansiedad

Una sobrecarga de pánico agobiante
Sensación de perder el control o volverse loco
palpitaciones del corazón o dolor en el pecho
Sentir que se va a desmayar
Dificultad para respirar o sensación de asfixia.
Hiperventilación
Calores extremos o escalofríos
Estremecimientos o temblores
Nauseas o cólicos estomacales

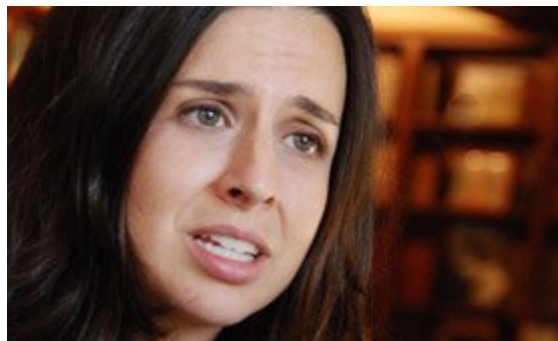
Sentirse desconectado o irreal

Es importante buscar ayuda si usted está comenzando a evitar ciertas situaciones o lugares porque tiene miedo de tener un ataque de pánico. La buena noticia es que los ataques de pánico son altamente tratables. De hecho, muchas personas son libres del pánico en sólo 5 a 8 sesiones de tratamiento.

Diferentes tipos de desórdenes de ansiedad

Existen seis tipos principales de desórdenes de ansiedad, cada uno con su propio perfil de síntomas distintos: desorden de ansiedad generalizada, desorden de pánico, desorden obsesivo-compulsivo, fobia, desorden de ansiedad social y desorden de estrés post-traumático.

Desorden de ansiedad generalizada



(</articles/anxiety/generalized-anxiety-disorder-gad.htm>)

Si las preocupaciones y los temores constantes lo distraen de sus actividades diarias, o si le preocupa el sentimiento persistente de que algo malo va a suceder, es posible que usted esté sufriendo un desorden de ansiedad generalizada. Las personas con desorden de ansiedad generalizada son pesimistas crónicos que se sienten ansiosos casi todo el tiempo, aunque ni siquiera sepan por qué. La ansiedad relacionada con el desorden de ansiedad generalizada, a menudo se manifiesta con síntomas físicos como insomnio, malestar estomacal, inquietud y fatiga.

Ataques de pánico y desorden de pánico



(</articles/anxiety/panic-attacks-and-panic-disorders.htm>)

El trastorno de pánico se caracteriza por ataques de pánico repetidos e inesperados, así como por el miedo a experimentar otro episodio. Un desorden de pánico también puede estar acompañado de agorafobia, que es el miedo a estar en lugares donde el escape o la ayuda serían difíciles en el caso de un ataque de pánico. Si tiene agorafobia, es probable que evite lugares públicos como centros comerciales o espacios reducidos, como un avión

Desorden obsesivo compulsivo



(</articles/anxiety/obsessive-compulsive-disorder-ocd.htm>)

El desorden obsesivo-compulsivo se caracteriza por pensamientos o comportamientos no deseados que parecen imposibles de detener o controlar. Si usted tiene desorden obsesivo-compulsivo, es posible que le preocupen las obsesiones, como la preocupación continua de que olvidó apagar el horno o de que podría lastimar a alguien. También puede sufrir de compulsiones incontrolables, tales como lavarse las manos una y otra vez.

Fobias y miedos irracionales



(/articles/anxiety/phobias-and-irrational-fears.htm)

Una fobia es un miedo irreal o exagerado a un objeto, actividad o situación específica que en realidad presenta poco o ningún peligro. Las fobias comunes incluyen el miedo a los animales (como las serpientes y las arañas), el miedo a volar y el miedo a las alturas. En el caso de una fobia severa, usted puede ir a los extremos para evitar lo que teme. Desafortunadamente, evitar el objeto, actividad, o situación solo refuerza la fobia.

Desorden de ansiedad social y fobia social



(/articles/anxiety/social-anxiety-disorder.htm)

Si usted tiene un miedo debilitante de ser visto negativamente por otros y humillado en público, es posible que tenga desorden de ansiedad social, también conocido como fobia social. El desorden de ansiedad social puede ser considerado como una timidez extrema. En casos graves, las situaciones sociales se evitan por completo. La ansiedad producida por la actuación o la interpretación (más conocida como miedo al escenario) es el tipo más común de fobia social.

Desorden de estrés postraumático

El desorden de estrés postraumático (PTSD) es un trastorno de ansiedad extrema que puede ocurrir después de un evento traumático o potencialmente mortal. El desorden de estrés postraumático (PTSD) puede considerarse como un ataque de pánico que rara vez, si es que alguna vez, desaparece. Los síntomas del desorden de estrés

postraumático incluyen alucinaciones vivas o pesadillas sobre lo que sucedió, hipervigilancia, sobresaltarse fácilmente, apartarse de los demás y evitar situaciones que le recuerden el evento.

Autoayuda para la ansiedad

No todos los que se preocupan mucho tienen un desorden de ansiedad. Puede estar ansioso debido a un horario excesivamente exigente, falta de ejercicio o sueño, presión en el hogar o el trabajo, o incluso por tomar demasiado café.

La conclusión es que, si su estilo de vida no es saludable y estresante, es más probable que se sienta ansioso, ya sea que tenga un desorden de ansiedad o no. Así que, si usted siente que se preocupa demasiado, tómese un tiempo para evaluar qué tan bien se está cuidando a sí mismo.

- ▶ ¿Hace usted tiempo cada día para relajarse y divertirse?
- ▶ ¿Está usted recibiendo el apoyo emocional que necesita?
- ▶ ¿Está usted cuidando de su cuerpo?
- ▶ ¿Está usted sobrecargado de responsabilidades?
- ▶ ¿Pide usted ayuda cuando la necesita?

Si sus niveles de estrés están por las nubes, el aprender a manejar el estrés puede ayudar. Puede haber responsabilidades a las que usted puede renunciar, rechazar o delegar a otras personas. Si usted se siente aislado o no se siente apoyado, busque a alguien de su confianza para que le confíe sus sentimientos. Hablar con alguien de confianza de sus preocupaciones puede hacer que parezcan menos aterradoras.

Consejos de autoayuda para la ansiedad

Conéctese con los demás. La soledad y el aislamiento preparan el escenario para la ansiedad. Disminuya sus debilidades conectándose cara a cara con personas que son alentadoras, bondadosas y comprensivas. Haga todo lo posible por reunirse regularmente con sus amigos, únase a un grupo de auto-ayuda o de apoyo, o comparta sus inquietudes y preocupaciones con un ser querido de confianza. Si no tiene a nadie con quien pueda comunicarse, nunca es tarde para construir nuevas amistades y una red de apoyo.

Consejos de autoayuda para la ansiedad

Practique técnicas de relajamiento. Cuando se practican regularmente técnicas de relajamiento como la meditación consciente, relajamiento muscular progresivo, y la respiración profunda, estas técnicas pueden reducir los síntomas de ansiedad y aumentar la sensación de relajamiento y bienestar emocional

Haga ejercicio regularmente. El ejercicio acaba con el estrés de una forma natural y es un calmante para la ansiedad. Para lograr el máximo beneficio, póngase una meta de hacer al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico la mayoría de los días (divídalo en períodos cortos si eso es más fácil para usted). Las actividades rítmicas que requieren mover sus brazos y piernas son por lo general más efectivas. Pruebe caminar, correr, nadar, artes marciales o bailar

Duerma lo suficiente. La falta de sueño puede empeorar los pensamientos y sentimientos de ansiedad, así que trate de dormir (sueño de calidad) de siete a nueve horas por noche. Si le cuesta dormir, mire el artículo "7 consejos para dormir mejor".

Sea inteligente sobre el consumo de la cafeína, el alcohol y la nicotina. Si tiene problemas con la ansiedad, es posible que desee considerar reducir el consumo de cafeína o cortarla completamente. Lo mismo con el alcohol, que también puede empeorar la ansiedad. Y aunque parezca que los cigarrillos son calmantes, la nicotina es en realidad un potente estimulante que conduce a niveles de ansiedad más altos y no más bajos como mucha gente lo cree. Para obtener ayuda para dejar el hábito, vea el artículo "Cómo dejar de fumar".

Entrene su cerebro a mantener la calma. La preocupación es un hábito mental que usted puede aprender como romper. Estrategias tales como crear un período de preocupación, rechazar pensamientos ansiosos y aprender a aceptar la incertidumbre o la duda pueden reducir significativamente la ansiedad y el miedo. Vea el artículo: Cómo dejar de preocuparse

Cuándo buscar ayuda profesional para la ansiedad

Aunque las estrategias de autoayuda para manejar la ansiedad pueden ser muy efectivas, si sus preocupaciones, temores o ataques de ansiedad se han vuelto tan grandes que le están causando extrema angustia o le están interrumpiendo su rutina diaria, es importante buscar ayuda profesional.

Si usted está experimentando una gran cantidad de síntomas físicos de ansiedad, usted debe empezar por hacerse un chequeo médico. Su doctor puede verificar para asegurarse de que su ansiedad no es causada por una condición médica, tal como un problema de tiroides, hipoglucemia, o asma. Ya que ciertos medicamentos y suplementos pueden causar ansiedad, su doctor también querrá saber acerca de los medicamentos con receta, los medicamentos sin receta, los remedios de hierbas o caseros y las drogas recreacionales que usted está tomando.

Si su doctor decide que es una causa médica, el siguiente paso a seguir es consultar con un terapeuta que tenga experiencia en el tratamiento de los desórdenes de ansiedad. El terapeuta trabajará con usted para determinar la causa y el tipo de su desorden de ansiedad y crear un tratamiento adecuado.

Tratamiento para los desórdenes de ansiedad

Los desórdenes de ansiedad responden muy bien a la terapia—y con frecuencia en un período de tiempo relativamente corto. El enfoque de tratamiento específico depende del tipo de desorden de ansiedad y su gravedad. Pero, en general, la mayoría de los desórdenes de ansiedad se tratan con terapia del comportamiento, medicamentos, o una combinación de los dos.

Terapia para desordenes de ansiedad

Los siguientes tipos de terapia pueden ayudar con problemas tales como ataques de pánico, ansiedad generalizada y fobias.

La terapia de comportamiento cognitivo se enfoca en los pensamientos o las percepciones, además de los comportamientos. En el tratamiento de ansiedad, la terapia cognitivo-conductual lo ayuda a identificar y desafiar los patrones de pensamiento negativo y las creencias irracionales que alimentan su ansiedad.

La terapia de exposición para el tratamiento del desorden de ansiedad, lo alienta o estimula a enfrentar sus miedos en un ambiente seguro y controlado. A través de exponerse repetidas veces al objeto o situación que le causan temor o ansiedad, ya sea en su imaginación o en la realidad, usted obtiene una mayor sensación de control. A medida que enfrenta su miedo sin sufrir daños, su ansiedad disminuye gradualmente.

La terapia cognitivo-conductual y la terapia de exposición son tipos de terapia de comportamiento, lo que significa que se enfocan en el comportamiento en lugar de en los conflictos psicológicos fundamentales o problemas del pasado.

Medicamento para desordenes de ansiedad

Si su ansiedad es tan severa que interfiere con su habilidad de funcionar, medicamento puede ayudarle a aliviar sus síntomas. Sin embargo, los medicamentos para la ansiedad pueden ser adictivos y causar efectos secundarios no deseados, así que asegúrese de investigar sus opciones. Muchas personas usan medicamentos contra la ansiedad cuando la terapia, el ejercicio o las estrategias de autoayuda funcionan igual de bien o mejor, menos los efectos secundarios y las preocupaciones de seguridad. Es importante considerar los beneficios y riesgos del medicamento para la ansiedad para que pueda tomar una decisión sabia.

Más ayuda para la ansiedad

Estos son algunos artículos adicionales que le ayudaran con su problema de ansiedad:

- [Cómo dejar de preocuparse: \(/es/articulos/ansiedad/como-parar-de-preocuparse.htm\)](/es/articulos/ansiedad/como-parar-de-preocuparse.htm) estrategias de autoayuda para el alivio de la ansiedad

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.