



*La voz de San Diego Sobre Salud Mental*

## ¿Qué son los desordenes de ansiedad?

### ¿Qué causa los desordenes de ansiedad?

Parece ser que hay varios factores que contribuyen a que se presenten este tipo de desordenes. Muchas de las investigaciones más recientes sugieren que estos desordenes se presentan en familias y son causados por la química del cerebro de la persona. Ciertas experiencias de la vida y la personalidad también se cree son factores que afectan las probabilidades de sufrir un tipo de trastorno de ansiedad.

Todos sabemos lo que es sentir ansiedad-esas "mariposas" que siente en su estómago antes de su primera cita, los "nervios" que tenemos antes de dar un discurso, el sudor en la palma de las manos y el galope del corazón que frecuentemente acompañan las situaciones desafiantes o peligrosas. Estas emociones son normales. ¿Pero que pasa cuando se siente ansiedad la mayoría del tiempo o solamente en circunstancias específicas? ¿Qué pasa cuando ni siquiera puede encontrar la razón por la que se siente de esta manera? ¿Qué pasa si usted evita ciertas rutinas o actividades diarias en un esfuerzo por dominar las emociones estresantes que estas causan? ¿Qué pasa si simplemente su propio nerviosismo le "paraliza"? Frecuentemente, así es la vida para aquellas personas que sufren de un grupo de enfermedades mentales con base biológica que se conoce como trastornos de ansiedad.

## ¿Cuáles son los diferentes tipos de desordenes de ansiedad?

### Desorden de pánico

Las personas que sufren del desorden de pánico tienen ataques de pánico recurrentes e inesperados-episodios de miedo e incomodidad extrema que comienzan en forma abrupta y aumentan rápidamente hasta llegar a un pico, normalmente en diez minutos. Los ataques de pánico están caracterizados por síntomas físicos como palpitaciones, sudor, temblores, falta de aire, sensación de ahogo, dolor de pecho, náusea, mareo, desorientación, miedo a perder el control o a morir, adormecimiento, escalofrío y sofocos. Asimismo, los ataques de pánico normalmente vienen acompañados de una sensación de peligro inminente y del fuerte deseo de escapar. Los ataques pueden ser provocados por eventos desencadenantes específicos o pueden surgir "de la nada". La frecuencia de los ataques tiende a variar según la persona. Para que la persona reciba el diagnóstico de un desorden de pánico, sus ataques deben estar seguidos de por lo menos un mes de preocupación constante de tener más ataques, debe tener la preocupación de por qué sintió los ataques y lo que significan (los miedos de tener una enfermedad física seria o de estar "perdiendo la cabeza" son comunes), o bien, deben presentar un cambio significativo en el comportamiento causado por los ataques (muchas personas sienten la necesidad de evitar ciertas situaciones o de retirarse de ambientes específicos).

### Fobias

Se definen como el miedo exagerado, involuntario e irracional a situaciones o cosas en particular. Generalmente, las fobias se dividen en tres tipos.

- **Fobia específica (o simple)**

- Esta fobia es provocada por un objeto o una situación específica como volar, alturas, agujas o serpientes. Las fobias específicas generalmente son más comunes en mujeres que en hombres y casi siempre aparecen por primera vez durante la niñez.

- **Fobia social (desorden de ansiedad social)**

- Esta fobia en particular se limita específicamente a situaciones sociales. Se caracteriza por un miedo extremo a encontrarse o conocer nuevas personas o de ser avergonzado, humillado o juzgado por los demás. Parece ser que la fobia social se diagnostica igualmente en hombres y mujeres. Generalmente aparece por primera vez durante la adolescencia y a veces surge por antecedentes de timidez durante la niñez. Para que se haga el diagnóstico de una fobia específica o social se requiere que cuando la persona esté expuesta al objeto o la situación a la que tiene miedo, sienta ansiedad (frecuentemente tomando la forma de ataques de pánico), que la persona que sufre la fobia reconozca la naturaleza irracional de su miedo y que la ansiedad causada por la fobia afecte negativamente su estilo de vida.

## Diferentes tipos de desordenes de ansiedad (*continuación*)

- **Agorafobia**

- Las personas que sufren de agorafobia sienten un miedo intenso de quedar atrapados en lugares y situaciones o de no poder encontrar ayuda si tienen un ataque de ansiedad o pánico. Los miedos de las personas que sufren este tipo de fobia frecuentemente se relacionan con estar solo en un lugar abierto o en medio de una multitud. Frecuentemente, las personas que sufren agorafobia evitan estas situaciones por completo ya que les causan mucho miedo o ansiedad.

Es importante recordar que todos tenemos ciertos miedos y a veces sentimos timidez y ansiedad pero que las fobias que se diagnostican causan desordenes severos.

### **Desorden obsesivo-compulsivo (OCD, siglas en inglés)**

El desorden obsesivo-compulsivo es un desorden de ansiedad caracterizado por pensamientos o imágenes persistentes, intrusos e inadecuados (obsesiones) y comportamientos repetitivos que la persona siente que debe hacer (compulsiones). Las obsesiones comunes incluyen miedo a contaminarse, fijación en números que traen suerte o que alejan a la suerte, miedo de que la persona o los demás están en peligro, necesidad de mantener el orden y la exactitud y dudas excesivas. Las compulsiones más comunes que se realizan en respuesta ritualista a estas obsesiones incluye lavarse las manos, contar y acumular y arreglar cosas.

### **Desorden de ansiedad generalizada (GAD, siglas en inglés)**

Las personas que sufren de desorden de ansiedad generalizada presentan ansiedad y preocupación excesivas sobre eventos o actividades cotidianas. Asimismo, la ansiedad que se presenta con este desorden es difícil de controlar y causa complicaciones notables en situaciones de trabajo y sociales. Los síntomas físicos del desorden incluyen tensión nerviosa, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas para dormir. Para recibir el diagnóstico de desorden de ansiedad generalizada, la persona debe presentar este tipo de ansiedad excesiva la mayoría de los días durante un período de seis meses o más.

La mayoría de las personas que sufren este desorden dicen haberse sentido ansiosas durante toda la vida y el desorden aparece por primera vez durante la niñez o la adolescencia; no obstante, el comienzo de este desorden en adultos es común.

## **¿Con qué frecuencia se presentan los desordenes de ansiedad?**

Los desordenes de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes en Estados Unidos. Se calcula que estos desordenes cerebrales serios afectan anualmente a más de 20 millones de estadounidenses (aproximadamente una de cada nueve personas).

## **¿Cómo se puede dar tratamiento a los desordenes de ansiedad?**

Existen tratamientos eficaces para los desordenes de ansiedad-las personas que presentan síntomas deben consultar a su médico y no se deben sentir condenada a vivir con la enfermedad. Aun cuando los síntomas de varios desordenes pueden ser diferentes, tanto los medicamentos como la psicoterapia han demostrado ser eficaces para aliviar muchos de los problemas a los que se deben enfrentar las personas que sufren de estas enfermedades.

Los medicamentos más comunes que se utilizan para dar tratamiento a los desordenes de ansiedad son los antidepresivos y las benzodiazepinas. Existe una variedad de medicamentos de estos dos tipos que han sido muy útiles por lo que si se cree que un medicamento en particular no está funcionando, hay otros a su disposición. Además muchos nuevos fármacos están por llegar. Como siempre, la persona debe hablar con su médico sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre los medicamentos.

### **NAMI San Diego**

NAMI San Diego es una organización no lucrativa que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de NAMI (*la voz de la nación sobre salud mental*), y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

**Para mas información y apoyo, hable a la Línea de Ayuda**

**Línea de Información y Referencia Albright**  
**(800) 523-5933**  
**(619) 543-1434**  
**[www.namisandiego.org](http://www.namisandiego.org)**