

## Trastorno de Ansiedad

*Otros nombres: Miedo, Nerviosismo*



**Trastornos  
de ansiedad**

### Introducción

#### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

**Trastornos  
de ansiedad**



#### ¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

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

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:**

Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses

- **Trastorno de pánico:**

- Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más

- **Fobias:**

- Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

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

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

### **¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?**

Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:



- Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas
- Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta



- Antecedentes familiares de ansiedad u otros [trastornos mentales](#)
- Algunas afecciones de salud física, como [problemas de tiroides](#) o [arritmia](#)

### **¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?**

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de:

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo



- Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, [mareos](#) y [falta de aire](#)
- Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer. El uso de [cafeína](#), otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas.

### ¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?

Para diagnosticar los trastornos de ansiedad, su profesional de la salud le preguntará sobre sus síntomas e historial médico. También es posible que le hagan un examen físico y pruebas de laboratorio para verificar que otro problema de salud no sea la causa de sus síntomas.



Si no tiene otro problema de salud, recibirá una [evaluación psicológica](#). Su proveedor puede hacerlo, o puede ser derivado a un profesional de salud mental para ello.

### ¿Cuáles son los tratamientos para los trastornos de ansiedad?

Los principales tratamientos para los trastornos de ansiedad son psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos o ambos:

- La **terapia cognitiva conductual** es un tipo de psicoterapia que a menudo se usa para tratar los trastornos de ansiedad. Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarle a cambiar cómo reacciona ante las cosas que le causan miedo y ansiedad. Puede incluir terapia de exposición, la que se enfoca en confrontar sus miedos para que pueda hacer las cosas que ha estado evitando
- Los **medicamentos** para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la ansiedad y ciertos [antidepresivos](#). Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor para usted. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto

*NIH: Instituto Nacional de la Salud Mental*

### Comience a leer aquí los siguientes artículos

- [Entender los trastornos de ansiedad](#)  (Institutos Nacionales de la Salud) También en [inglés](#)

## [www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

- [Trastornos de ansiedad](#) (Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU) También en [inglés](#)
- [Trastornos de ansiedad generalizada](#) (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) – PDF

### Síntomas

- [Agitación](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Hiperventilación](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)


### Diagnóstico y exámenes

- [Evaluación de salud mental](#)  (Biblioteca Nacional de Medicina) También en [inglés](#)

### Tratamientos y terapias

- [En búsqueda de ayuda: Cómo elegir un psicoterapeuta](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Entendiendo la psicoterapia](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Terapia y orientación](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [Trastornos de la ansiedad: El papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz](#) (Asociación Estadounidense de Psicología) También en [inglés](#)
- [Tratamiento a base de hierbas para la ansiedad: ¿Es eficaz?](#) (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica) También en [inglés](#)

### Viviendo con...

- [Cómo afrontar la ansiedad causada por los exámenes médicos](#)  (Biblioteca Nacional de Medicina) También en [inglés](#)




- [Cómo afrontar la ansiedad: ¿Puede la alimentación marcar una diferencia?](#) (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica) También en [inglés](#)
- [Cuidados personales con el trastorno de ansiedad generalizada](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Depresión y ansiedad: Hacer ejercicio puede aliviar los síntomas](#) (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica) También en [inglés](#)

### Asuntos relacionados

- [Ansiedad relacionada con las inundaciones](#) (Asociación Estadounidense de Psicología)
- [Cuidados paliativos: Miedo y ansiedad](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Estrés y su salud](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Mareo por ansiedad](#) (Asociación Americana de Fisioterapia) – PDF

## Asuntos específicos

- [Trastorno de ansiedad generalizada](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [Trastorno de ansiedad generalizada](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación](#)  (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)

## Estadísticas e investigación

- [Más allá de los juegos: Usar la realidad virtual para mejorar la salud](#)  (Institutos Nacionales de la Salud)

## Especialistas

- [Ayuda para la salud mental](#)  (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)

## Niños/as

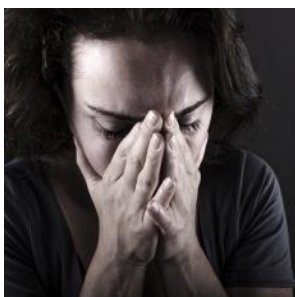
- [Ansiedad de separación](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Miedo](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)



- [Miedos normales en la infancia](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Niño ansioso](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [Trastorno de ansiedad generalizada en niños](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Tres pasos para preocuparte menos](#) (Fundación Nemours)

## Adolescentes

- [Ansiedad ante los exámenes](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Cinco formas de plantarle cara a la ansiedad](#) (Fundación Nemours)
- [Trastornos de ansiedad](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Trastornos de ansiedad \(para los padres\)](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)



[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

Conéctese con nosotros

- [Estrés](#)
- [Fobias](#)
- [Trastorno de pánico](#)

El organismo de los NIH principalmente responsable por realizar investigaciones científicas sobre *Ansiedad* es el [Instituto Nacional de la Salud Mental](#)

- [Ansiedad: Lo que debe saber](#)
- [Cómo ayudar a una persona con ansiedad](#)

- 

