

# Los trastornos de ansiedad

## *Datos para Pacientes y Familias*

La ansiedad es una reacción normal al estrés. Algunos niveles de ansiedad pueden ofrecer beneficios en algunas situaciones. Nos pueden alertar ante peligros, y nos ayudan a prepararnos y prestar atención. Los trastornos de ansiedad difieren de las sensaciones normales de nerviosismo o ansiedad, e incluyen el miedo o la ansiedad en exceso. Los trastornos de ansiedad son los más comunes de los trastornos mentales. Afectan a casi el 30 % de los adultos en algún momento de sus vidas. Sin embargo, los trastornos de ansiedad se pueden tratar con una serie de tratamientos psicoterapéuticos y medicamentos. El tratamiento ayuda a la mayoría de las personas a llevar una vida productiva normal.

La ansiedad se refiere a la anticipación de una preocupación futura y se asocia más con la tensión muscular y el comportamiento de evitación.

El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inmediata y se asocia más con una reacción de lucha o huida, ya sea quedarse para luchar o irse para escapar del peligro.

Los trastornos de ansiedad pueden hacer que las personas traten de evitar situaciones que desencadenen o empeoren sus síntomas. El rendimiento laboral, las tareas escolares y las relaciones personales pueden verse afectadas. En general, para que se le diagnostique a una persona con un trastorno de ansiedad, el miedo o la ansiedad deben:

- Estar fuera de proporción con la situación o no ser adecuado para la edad.
- Dificultar su capacidad para funcionar con normalidad

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico con o sin agorafobia, fobias específicas, agorafobia, trastorno de ansiedad social, trastorno de ansiedad por separación y mutismo selectivo.

## Factores de riesgo

En la actualidad, se desconocen las causas de los trastornos de ansiedad, pero es probable que impliquen una combinación de factores que incluyen los genéticos, ambientales, psicológicos y del desarrollo. Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios, lo que sugiere que una combinación de genes y estrés ambiental puede producir los trastornos.

Se estima que el 15 % de los adultos hispanos experimentaron síntomas de ansiedad generalizada en las dos semanas anteriores (Terlizzi 202). Si bien la prevalencia general de la ansiedad entre las personas latinas y las blancas no latinas es similar, la investigación identificó algunas diferencias de influencia cultural específicas. Por ejemplo, un estudio descubrió que las personas latinas son más propensas a notar síntomas físicos y deterioro funcional que las blancas no latinas. (Eskovar 2018) Además, el estudio descubrió que, entre las personas latinas, experimentar discriminación se asoció con un mayor riesgo de síntomas de ansiedad.

Las tasas de depresión y ansiedad varían ampliamente entre los diferentes segmentos de la población hispana y latina de EE. UU., y las tasas más altas de ansiedad son más frecuentes en quienes nacieron en EE. UU. y vivieron ahí por más tiempo. (Wassertheil-Smaller 2014).



Un estudio reciente encontró que la angustia psicológica, incluida la ansiedad, entre las personas ciudadanas latina y las no ciudadanas aumentó en respuesta a los esfuerzos nacionales de aplicación de la ley de inmigración y al debate público. (Johnson, 2024) Otra investigación que analizó los altos niveles de trastorno de ansiedad generalizada entre adolescentes mexicanoamericanos encontró que la cultura, la cohesión familiar y el involucramiento eran particularmente importantes para fomentar un desarrollo saludable. (Mommaerts 2024) medicamentos psiquiátricos y otros tratamientos. La formación se imparte en consultorios, hospitales, servicios de emergencias y centros comunitarios como los de atención primaria.

## Diagnóstico, tratamiento y autoayuda

El primer paso es consultar a su médico para asegurarse de que no haya ningún problema físico que cause los síntomas. Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, un profesional de la salud mental puede trabajar contigo para encontrar el mejor tratamiento. Desafortunadamente, muchas personas con trastornos de ansiedad no buscan ayuda. No se dan cuenta de que tienen una afección para la que existen tratamientos efectivos.

Aunque cada trastorno de ansiedad tiene características únicas, la mayoría responde bien a dos tipos de tratamiento: la psicoterapia o “terapia de conversación” y los medicamentos. Estos tratamientos se pueden administrar solos o en combinación. La terapia cognitivo-conductual (TCC), un tipo de terapia de conversación, puede ayudar a una persona a aprender una forma diferente de pensar, reaccionar y comportarse para ayudar a sentirse menos ansiosa. Los medicamentos no curarán los trastornos de ansiedad, pero pueden proporcionar un alivio significativo de los síntomas. Los medicamentos más utilizados son los ansiolíticos (generalmente recetados solo por un período corto) y los antidepresivos. Los betabloqueadores, que se usan para afecciones cardíacas, a veces se usan para controlar los síntomas físicos de la ansiedad.

Hay una serie de cosas que las personas hacen para ayudar a sobrellevar los síntomas de los trastornos de ansiedad y hacer que el tratamiento sea más eficaz. Las técnicas de manejo del estrés y la meditación pueden ser útiles. Los grupos de apoyo (en persona o en línea) pueden brindar la oportunidad de compartir experiencias y estrategias de afrontamiento. También puede ser útil aprender más sobre los detalles de un trastorno, y ayudar a familiares y amistades a comprender mejor la afección. Evite la cafeína, que puede empeorar los síntomas, y consulte a su médico acerca de cualquier medicamento.

