

Apoyo **esencial**



Comprender la ansiedad



Sentirse preocupado o nervioso es una parte normal de la vida cotidiana. Todo el mundo se preocupa o se siente ansioso de vez en cuando. La ansiedad de leve a moderada puede ayudarlo a enfocar su atención, energía y motivación. Si la ansiedad es grave, es posible que tenga sentimientos de impotencia, confusión y preocupación extrema que no guardan proporción con la gravedad real o la probabilidad del evento temido. La ansiedad abrumadora que interfiere con la vida diaria no es normal. Este tipo de ansiedad puede ser un síntoma de un trastorno de ansiedad o puede ser un síntoma de otro problema, como la depresión.

La ansiedad puede causar síntomas físicos y emocionales. Una situación o miedo específico puede causar algunos o todos estos síntomas por un corto tiempo. Cuando la situación pasa, los síntomas suelen desaparecer.

Los síntomas físicos de la ansiedad incluyen:

- Temblores o espasmos.
- Sensación de nudo en la garganta o el pecho.
- Falta de aire o latidos cardíacos rápidos.
- Aturdimiento o mareos.
- Manos sudorosas o frías y pegajosas.
- Sentirse nervioso.
- Tensión muscular, dolores o molestias (mialgias).
- Cansancio extremo.
- Problemas para dormir, como la incapacidad para conciliar el sueño o permanecer dormido, despertarse temprano o inquietud (no sentirse descansado cuando se despierta).

La ansiedad afecta la parte del cerebro que ayuda a controlar cómo se comunica. Esto hace que sea más difícil expresarse creativamente o funcionar de manera efectiva en las relaciones. Los síntomas emocionales de la ansiedad incluyen:

- Inquietud, irritabilidad o sensación de nerviosismo o tensión.
- Demasiada preocupación.
- Temor de que algo malo vaya a pasar; sentirse condenado.
- Incapacidad para concentrarse; sentir que la mente se queda en blanco.



Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad ocurren cuando las personas tienen síntomas tanto físicos como emocionales. Los trastornos de ansiedad interfieren con la forma en que una persona se relaciona con los demás y afectan las actividades diarias. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de tener problemas con los trastornos de ansiedad. Los ejemplos de trastornos de ansiedad incluyen ataques de pánico, fobias y trastorno de ansiedad generalizada.

A menudo se desconoce la causa de los trastornos de ansiedad. Muchas personas con un trastorno de ansiedad dicen que se han sentido nerviosas y ansiosas toda su vida. Este problema puede ocurrir a cualquier edad.

Los niños que tienen al menos uno de los padres con diagnóstico de depresión tienen más del doble de probabilidades de tener un trastorno de ansiedad que otros niños.

Los trastornos de ansiedad a menudo ocurren con otros problemas, como:

- Problemas de salud mental, como la depresión.
- Consumo de sustancias
- Un problema físico, como una enfermedad cardíaca o pulmonar. Es posible que se necesite un examen médico completo antes de que se pueda diagnosticar un trastorno de ansiedad.



Ataques de pánico

Un ataque de pánico es una sensación repentina de extrema ansiedad o miedo intenso sin una causa clara o cuando no hay peligro. Los ataques de pánico son comunes. A veces ocurren en personas sanas. Los ataques de pánico generalmente duran solo unos minutos, pero un ataque puede durar más. Y para algunas personas, la ansiedad puede empeorar rápidamente durante el ataque.

Los síntomas incluyen sensación de morir o perder el control de sí mismo, respiración rápida (hiperventilación), entumecimiento u hormigueo en las manos o los labios, y corazón acelerado. Puede sentirse mareado, sudoroso o tembloroso. Otros síntomas incluyen dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho y latidos cardíacos irregulares. Estos síntomas aparecen de repente y sin previo aviso.

A veces, los síntomas de un ataque de pánico son tan intensos que la persona teme que esté teniendo un ataque al corazón. Muchos de los síntomas de un ataque de pánico pueden ocurrir con otras enfermedades, como el hipertiroidismo, la enfermedad de las arterias coronarias o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Es posible que se necesite un examen médico completo antes de que se pueda diagnosticar un trastorno de ansiedad.

Se dice que las personas que tienen ataques de pánico inesperados recurrentes y se preocupan por los ataques tienen un trastorno de pánico.



Fobias

Las fobias son miedos extremos e irracionales que interfieren con la vida diaria. Las personas con fobias tienen miedos que están fuera de proporción con el peligro real y no son capaces de controlarlos.

Las fobias son comunes y, a veces, se presentan con otras afecciones, como el trastorno de pánico o el trastorno de Tourette. La mayoría de las personas lidian con las fobias evitando la situación o el objeto que les causa pánico (comportamiento de evitación).

Un trastorno fóbico ocurre cuando el comportamiento de evitación se vuelve tan extremo que interfiere con su capacidad para participar en sus actividades diarias. Hay tres tipos principales de trastornos fóbicos:

- Miedo a estar solo o en lugares públicos donde la ayuda no está disponible o es imposible escapar (agorafobia).
- Miedo a situaciones en las que el individuo pueda estar expuesto a críticas por parte de otros (fobia social).
- Miedo a cosas específicas (fobia específica).
- Las fobias se pueden tratar para ayudar a reducir los sentimientos de miedo y ansiedad.
- Hable con su médico si siente que tiene síntomas de ansiedad.



Créditos

Autor: Personal de Healthwise

Revisión médica: William H. Blahd Jr., MD, FACEP - Medicina de emergencia y Kathleen Romito, MD - Medicina familiar y Adam Husney, MD - Medicina familiar y David Messenger, MD



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC