

¿Qué es la ansiedad?

Sentir preocupación o nervios es una parte normal de la vida cotidiana. Todos nos preocupamos o sentimos ansiedad de vez en cuando. Tener un nivel de ansiedad de leve a moderado nos permite enfocar nuestra atención, energía y motivación en lo que queremos hacer. Ahora bien, si la ansiedad es grave, es posible que nos invadan sentimientos desmedidos de impotencia, confusión y preocupación con respecto a la gravedad real del evento o a la probabilidad de que suceda. Un nivel de ansiedad abrumador que interfiere en la vida cotidiana no se considera normal. Este tipo de ansiedad puede ser un síntoma de un trastorno de ansiedad o de otro problema de salud mental, como la depresión.

La ansiedad puede provocar síntomas físicos y emocionales. Una situación o un miedo específicos pueden causar algunos de estos síntomas, o todos, durante un período corto. Cuando la situación termina, los síntomas suelen desaparecer.

Los síntomas físicos de la ansiedad incluyen los siguientes:

- temblores, espasmos o sacudidas;
- sensación de opresión en la garganta o el pecho;
- falta de aire o aumento del ritmo cardíaco;
- aturdimiento o mareos;
- sudoración, o manos frías y húmedas;
- sensación de intranquilidad;
- tensión, dolor o molestias musculares (mialgias);
- cansancio extremo;
- problemas para dormir, como no poder conciliar el sueño ni permanecer dormido durante la noche, despertarse muy temprano o sentir que no ha descansado cuando se despierta.

La ansiedad afecta la parte del cerebro que ayuda a controlar la forma en que nos comunicamos. Por eso, puede resultarnos difícil expresarnos con creatividad o desenvolvernos de manera adecuada en las relaciones interpersonales. Los síntomas emocionales de la ansiedad incluyen los siguientes:

- incomodidad, irritabilidad, o sensación de nerviosismo o excitación;
- preocupación extrema;
- temor de que algo malo vaya a suceder y sensación de catástrofe;
- problemas para concentrarse y sensación de que la mente se queda en blanco.



Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad ocurren cuando las personas tienen síntomas tanto físicos como emocionales. Estos trastornos interfieren en la forma en que una persona se relaciona con los demás y afectan sus actividades cotidianas. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los

hombres de padecer trastornos de ansiedad. Algunos ejemplos de este tipo de problemas incluyen ataques de pánico, fobias y trastorno de ansiedad generalizada.

Por lo general, se desconoce la causa de los trastornos de ansiedad. Muchas personas con algún trastorno de este tipo manifiestan haber sentido nervios y ansiedad toda la vida. Este problema puede aparecer a cualquier edad. Los niños que tienen al menos a uno de sus padres con diagnóstico de depresión tienen más del doble de probabilidades de sufrir un trastorno de ansiedad que otros niños.

Los trastornos de ansiedad suelen manifestarse junto con otros problemas, como los siguientes:

- problemas de salud mental, como la depresión;
- consumo de sustancias;
- algún problema físico, como una enfermedad cardíaca o pulmonar. Antes de poder diagnosticar un trastorno de ansiedad, es posible que se deba realizar una evaluación médica completa.

Ataques de pánico

Un ataque de pánico es una sensación repentina de ansiedad extrema o miedo intenso sin una causa evidente o cuando no hay ningún peligro real. Los ataques de pánico son comunes. A veces, ocurren en personas que no padecen ningún tipo de enfermedad. Los ataques de pánico suelen durar unos pocos minutos, pero algunos pueden prolongarse mucho más. Para algunas personas, la sensación de ansiedad puede empeorar muy rápidamente durante el ataque.

Los síntomas incluyen sensación de muerte o pérdida de control, respiración acelerada (hiperventilación), entumecimiento u hormigueo en las manos o los labios, y palpitaciones. Es posible que se sienta mareado, sudoroso o tembloroso. Otros síntomas incluyen dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, y latidos cardíacos irregulares. Estos síntomas aparecen de forma repentina y sin aviso previo.

A veces, los síntomas de un ataque de pánico son tan intensos que la persona teme estar sufriendo un paro cardíaco. Muchos de los síntomas de un ataque de pánico pueden ocurrir con otras enfermedades, como hipertiroidismo, enfermedad coronaria o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Antes de poder diagnosticar un trastorno de ansiedad, es posible que se deba realizar una evaluación médica completa.

Se dice que las personas que tienen ataques de pánico repentinos y frecuentes, y que se preocupan por esos ataques, tienen un trastorno de pánico.

Fobias

Las fobias son miedos extremos e irracionales que interfieren en la vida cotidiana. Las personas que tienen fobias experimentan miedos desproporcionados con respecto al peligro real y no son capaces de controlarlos.

Las fobias son comunes y suelen manifestarse junto con otras condiciones, como el trastorno de pánico o el trastorno de Tourette. La mayoría de las personas afrontan las fobias evitando la situación u objeto que les provoca pánico; esto se conoce como “conducta de evitación”.

Un trastorno fóbico ocurre cuando la conducta de evitación se vuelve tan extrema que afecta la capacidad de la persona para realizar sus actividades cotidianas. Hay tres tipos principales de trastornos fóbicos:

- miedo a estar solo o en lugares públicos donde podría ser difícil escapar o donde podría no haber ayuda disponible (agorafobia);
- miedo a situaciones en las que la persona pueda verse expuesta a críticas por parte de otros (fobia social);
- miedo a cosas específicas (fobia específica);
- las fobias se pueden tratar para ayudar a reducir la sensación de miedo y ansiedad;
- si siente que tiene síntomas de ansiedad, hable con su médico.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Autoría: personal de Healthwise

Revisión médica: Dr. William H. Bland Jr., miembro del Colegio Norteamericano de Médicos de Emergencia (Fellow of the American College of Emergency Physicians, FACEP), especialista en medicina de emergencia; Dra. Kathleen Romito, especialista en medicina de familia; Dr. Adam Husney, especialista en medicina de familia; y Dr. David Messenger



Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inmediato, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio (antes conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al 988 o comunicarse por chat ingresando a 988lifeline.org. Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

* La línea de ayuda ofrece servicios telefónicos en vivo para personas en crisis tanto en inglés como en español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de interpretación en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.