

# Ansiedad

**¿Qué es la ansiedad?** La ansiedad es la sensación de miedo y nerviosismo por situaciones cotidianas, o el miedo a lo desconocido. La mayoría de las personas se siente ansiosas de vez en cuando, y es normal sentirse ansioso en situaciones inusuales o cuando se toman decisiones difíciles.

**La ansiedad puede volverse un problema cuando interfiere en la realización de sus actividades regulares.** Cuando la ansiedad continúa durante meses y se vuelve más preocupante de lo esperado, los médicos lo denominan “trastorno de ansiedad”.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la ansiedad?

- Sentirse nervioso y preocupado
- Sensación de pánico o miedo
- Dificultad para resolver problemas
- Tensión muscular
- Temblores y agitación
- Dificultad para respirar
- Palmas sudorosas
- Malestar estomacal
- Palpitaciones o pulso rápido
- Dolores de cabeza
- Enojarse con facilidad
- Cambios de humor

## ¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Las causas de los trastornos de ansiedad no se comprenden del todo. Algunos trastornos se explican por la genética. Algunas experiencias de vida como acontecimientos estresantes o traumáticos parecen desencadenar ataques de ansiedad en algunas personas que ya son propensas a la ansiedad. A veces, la ansiedad es hereditaria.

Para algunas personas, es probable que la ansiedad se vincule a una enfermedad. Algunos trastornos hormonales pueden conducir directamente a la ansiedad. Otros se relacionan con el consumo de medicamentos o drogas específicos, o con la suspensión del consumo de drogas o alcohol. Algunos problemas médicos a menudo están acompañados por trastornos de ansiedad, especialmente si la enfermedad no mejora.

## ¿Por qué es importante tratar los trastornos de ansiedad?

Un trastorno de ansiedad puede impedir que una persona tenga una buena calidad de vida e incluso puede empeorar su salud.

### La ansiedad no tratada puede empeorar los siguientes problemas:

- Depresión (que a menudo se produce con un trastorno de ansiedad) y otras enfermedades mentales
- Abuso de sustancias
- Dificultades para dormir (insomnio)
- Problemas estomacales o intestinales
- Dolores de cabeza y dolor crónico
- Aislamiento social y soledad
- Problemas al desempeñarse en la escuela o el trabajo
- Mala calidad de vida
- Pensamientos suicidas

## Tratamiento de los trastornos de ansiedad

Infórmele a su médico sobre la ansiedad. Si padece un trastorno de ansiedad, es posible que su médico le recete medicamentos. Tal vez lo derive a un profesional de salud mental para que lo asesore sobre

*sigue al dorso*

medicamentos o psicoterapia (“terapia conversacional”). Es posible que el médico también le hable sobre cosas que usted puede hacer para manejar su propia ansiedad.

El control de la ansiedad resulta más fácil si lleva un registro de los altibajos y comparte esta información con el médico.

## Cómo controlar la ansiedad

Mantenga un registro diario de su nivel de ansiedad para compartirlo con el médico. Califique su ansiedad con una escala numérica de 0 a 10:

0 = Sin ansiedad a 10 = Ansiedad grave.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin ansiedad			Ansiedad moderada				Ansiedad grave			

## Tratamientos médicos

Es probable que el médico comience con el tratamiento de la afección médica que puede ser la causa de la ansiedad. También es probable que le recete un medicamento que deba tomarse todos los días para evitar la ansiedad. Los medicamentos más comunes utilizados para esto se conocen como antidepresivos o terapias anticonvulsiones y pueden funcionar para la ansiedad.

Además, es posible que el médico le recete un medicamento que pueda tomarse según sea necesario, si tiene un brote de ansiedad. Por lo general, estos medicamentos son sedantes. Asegúrese de tomar estos medicamentos exactamente como se lo hayan recetado.

Hable con su médico respecto a qué debe esperar al tomar estos medicamentos, incluyendo estos detalles:

- Beneficios y efectos secundarios de cada medicamento
- Riesgo de efectos secundarios graves según su historia clínica
- Si los medicamentos pueden implicar cambios en su vida
- Costo de cada medicamento
- Otros medicamentos, vitaminas y suplementos que está tomando y cómo estos podrían afectar el tratamiento
- Cómo suspender la medicación si no funciona o provoca efectos secundarios.

Su médico ajustará el tratamiento con el paso del tiempo. Asegúrese de informarle al médico cuán bien están funcionando los medicamentos para mejorar los síntomas.

## Autoayuda: Actividades que reducen el estrés

Es posible que haya cosas que pueda hacer para manejar su propia ansiedad. Un profesional puede enseñarle una terapia de relajación. Hay diferentes tipos, pero todas implican aprender a usar la mente para generar un estado de relajación.

A continuación, le presentamos otras cosas que podrían ser útiles:

- Limitar el consumo de cafeína
- Limitar el consumo de alcohol y drogas ilegales
- Saber qué factores ‘desencadenan’ la ansiedad y evitarlos
- Dialogar con familiares, su sacerdote o un asesor sobre el estrés

### Serie de educación para el paciente

# Ansiedad

## Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.