

# APRENDE SOBRE LA ANSIEDAD Y SU CUIDADO



## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad ocasional es parte normal de la vida.





Pero las personas con trastorno de ansiedad sienten una preocupación excesiva o se sienten muy nerviosas con mayor frecuencia por cosas de la vida cotidiana, como la interacción social, su salud y la de su familia, el trabajo o alguna fobia, sienten preocupación incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Las personas con este trastorno presentan una sensación permanente de ansiedad o miedo que afectan su calidad de vida.

***El trastorno de ansiedad generalizada se va desarrollando lentamente.***

A menudo, comienza alrededor de los 30 años, aunque también puede ocurrir en la infancia. El trastorno es más frecuente en las mujeres que en los hombres.



Conoce nuestros canales digitales:

 [fundacionreintegra.com.co](https://fundacionreintegra.com.co)  
  @fundacion\_reintegra  
 Fundación Reintegra

## ¿Cuales son las causas del trastorno de ansiedad?

El riesgo del trastorno de ansiedad generalizada podría ser hereditario y las causas externas, como pasar por un evento traumático o estar en un ambiente estresante, pueden aumentar el riesgo de desarrollar el trastorno de ansiedad generalizada.

Existen algunas condiciones médicas que pueden causar ansiedad como el hipotiroidismo, enfermedades cardiacas, diabetes, enfermedades pulmonares, uso de drogas o síndromes de abstinencia y puede ser efecto secundario de algunos medicamentos.

## ¿Cuales son los tipos de **trastorno de ansiedad**?

El tipo más común de ansiedad es el trastorno de ansiedad generalizada, algunos de sus síntomas incluyen sentirse inquieto o fatigado con frecuencia, irritabilidad, tener de manera frecuente sentimientos de preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, insomnio, dolor de cabeza, dolores musculares.

Otro tipo de trastorno de ansiedad es el trastorno de pánico que se caracteriza por episodios de palpitaciones, sudoración, temblor, dificultad para respirar, sensación de miedo excesivo.

### **Existen *diferentes tipos de trastorno de ansiedad.***

Como el trastorno de pánico, trastorno de ansiedad generalizada, agorafobia, fobias, trastorno de stress post traumático.





## ¿Como se trata la ansiedad?



Si alguna persona tiene síntomas que puedan corresponder a este trastorno debe consultar rápidamente, hablar honestamente de sus síntomas y recibir la ayuda necesaria.

***Lo primero es realizar un diagnóstico adecuado por un profesional de la salud mental.***

El tratamiento puede ser con psicoterapia guiada por un psicólogo, medicamentos dirigida por un psiquiatra o la combinación de estos dos tratamientos.

## ¿Qué hace el psicólogo para tratar la ansiedad?

Existen diferentes opciones para que el psicólogo intervenga a los pacientes con trastorno de ansiedad. Existe la terapia cognitivo conductual que enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar

frente a situaciones que causan ansiedad y así evitar sentirse excesivamente preocupado. La terapia de aceptación y compromiso es otra forma de intervención que usa estrategias para enfrentarse a los pensamientos que causan preocupación, como la atención plena y establecer objetivos para disminuir la sensación de preocupación.

***Todas las formas de terapia para superar la ansiedad se basan en “aprender” maneras de enfrentarnos a aquello que nos hace sentir ansiosos.***

## ¿Cómo tratan los psiquiatras los trastorno de ansiedad?

Los médicos y específicamente los psiquiatras tratan el trastorno de ansiedad generalizada con algunos medicamentos que pueden ser efectivos como los antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN) y los ansiolíticos como las benzodiazepinas.

Los medicamentos para el tratamiento de la ansiedad pueden tardar para iniciar su efecto terapéutico y además pueden presentar algunos efectos secundarios al inicio de la medicación como dolor de cabeza, náuseas, insomnio.

***Es importante informarse con su médico sobre estos síntomas y como proceder si se presentan.***



## ¿Que cosas puedo hacer para manejar la ansiedad?

### ***Grupos de apoyo:***

Los grupos de apoyo pueden ayudar a las personas con trastorno de ansiedad compartiendo sus sentimientos, experiencias, problemas, tratamientos con otros que están en la misma situación. A pesar que no remplazan la atención profesional las personas si pueden obtener bienestar.

### ***Hábitos saludables:***

Los hábitos saludables proporcionan bienestar físico y emocional. Alimentación saludable, dormir bien, realizar actividad física, evitar el consumo de alcohol.



***Otras técnicas como la atención plena y la meditación, también pueden reducir los síntomas de ansiedad e intensificar los efectos de la psicoterapia.***

## **Saber cuándo pedir ayuda:**

Si la ansiedad suya o la de un familiar causa síntomas que afectan la calidad de vida se debe buscar ayuda. Buscar a un profesional sobre sus problemas de salud mental.



**Contáctanos para más información**