

Ansiedad y pánico - [Anxiety and Panic]



Sentirse preocupado a veces es parte normal de la vida. La mayoría de las personas sienten miedo o ansiedad por sus problemas. Pero si sus preocupaciones interfieren con su vida, es posible que tenga un padecimiento médico.

Los trastornos de ansiedad hacen que usted se sienta preocupado o temeroso por las actividades y eventos cotidianos. Es posible que usted se sienta preocupado gran parte del tiempo, lo cual le dificulta funcionar en la vida diaria. Es posible que su ansiedad no tenga siempre una causa obvia.

Síntomas

La ansiedad puede causar síntomas físicos y emocionales. Usted podría:

- Sentirse inquieto, irritable o a punto de estallar.
- Preocuparse gran parte del tiempo.
- Temblar, tener espasmos o sudar.
- Sentir opresión en su garganta o pecho.
- Sentirse cansado o tener problemas para dormir.
- Tener dolor de cabeza o malestar estomacal.

- Sentirse aturdido.
- Tener dificultad para concentrarse.
- Tener latidos del corazón muy fuertes o rápidos.

Trastornos de depresión y ansiedad

La depresión puede presentarse junto con trastornos de ansiedad y suele confundirse con éste u otros padecimientos. El trastorno de ansiedad o pánico también puede confundirse con la depresión.

Es importante buscar ayuda médica si usted piensa que puede tener cualquiera de estos padecimientos. Su médico podrá hacer un diagnóstico correcto y ayudarlo con el tratamiento adecuado. Es posible que para los trastornos de ansiedad o pánico necesite tratamientos diferentes que para la depresión.

Tipos de ansiedad

Ansiedad con depresión

La depresión y la ansiedad son padecimientos diferentes que en ocasiones pueden presentarse juntos. Estos padecimientos suelen tener síntomas similares, pero es posible que usted necesite tratamientos separados si tiene los dos.

Entre los síntomas de la depresión está el sentirse triste o sin esperanzas. También puede sentir fatiga, problemas para dormir y dificultad para concentrarse.

Trastorno de ansiedad generalizada

Con el trastorno de ansiedad generalizada, usted se siente preocupado o estresado por muchos eventos cotidianos. Esta preocupación interfiere con su vida y le dificulta funcionar. También puede tener síntomas físicos, como dolor de cabeza y fatiga.

Trastorno de ansiedad social

Con el trastorno de ansiedad social, usted se siente muy nervioso por lo que va a decir o hacer frente de la gente. Esto puede dificultarle funcionar en la vida cotidiana. Puede tener síntomas físicos, como taquicardia, sudoración o sentirse tembloroso.

Ataques de pánico y trastornos de pánico

Un ataque de pánico es una sensación súbita e intensa de miedo o ansiedad. Esta atemorizante sensación puede estar causada por una situación estresante, pero también puede ocurrir sin ninguna razón evidente.

Algunos de los síntomas comunes de los ataques de pánico son ritmo cardíaco fuerte o acelerado, opresión en la garganta o sensación de sofocamiento, náusea, sudoración y temblores.

La gente que ha tenido ataques de pánico se preocupa con frecuencia por la posibilidad de sufrir otro. Si usted ha tenido más de un ataque de pánico o si se preocupa por la próxima vez que lo tenga, es posible que tenga un trastorno de pánico.

Trastorno obsesivo-compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés)

El OCD provoca pensamientos no deseados repetidos. Estos pensamientos obstaculizan sus pensamientos normales y causan ansiedad y temor. Para deshacerse de los pensamientos, usted hace las mismas cosas una y otra vez.

Tratamiento

Se usan diferentes tipos de medicamentos y de consejería para tratar los trastornos de ansiedad y la depresión. Si usted tiene más de uno de

estos padecimientos, es posible que necesite tratamientos separados.

En general, la ansiedad se trata con medicamentos, consejería o ambas cosas. Los medicamentos incluyen antidepresivos y benzodiacepinas.

La terapia cognitiva conductual, un tipo de consejería, puede usarse para tratar la depresión o la ansiedad. Esta terapia le ayuda a modificar ciertos pensamientos y actos que le causan estrés.

La terapia de exposición es un tipo de consejería usado para tratar la ansiedad. En esta terapia, usted aprende a habérselas con recuerdos y situaciones estresantes hablando de ellos en un ambiente seguro.

¿Cómo puedo reducir la ansiedad?

Junto con los medicamentos y la consejería, usted puede hacer cosas todos los días para reducir la ansiedad. Por ejemplo:

- Caminar o hacer otros ejercicios.
- Meditar.
- Hacer yoga o respiraciones profundas.
- Limitar la cafeína, la nicotina, el alcohol y las drogas.
- Descansar bastante.

Recursos

Anxiety Disorders Association of America (Asociación de Trastornos de Ansiedad de Estados Unidos): www.adaa.org o (240) 485-1001

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental o NIMH, por sus siglas en inglés): www.nimh.nih.gov o 1-866-615-6464 sin costo alguno