

## ¿Qué es la ansiedad? Información para los clientes

La ansiedad son sentimientos intensos de estar asustado, nerviosos, tenso o preocupado que son muy intensos para la situación, duran demasiado e interfieren en el camino de la vida normal. Estar asustado es normal para sobrevivir en situaciones de peligro real pero a veces estos sentimientos son transferidos a situaciones que de hecho no son peligrosas. Lo mismo es verdad acerca de la preocupación. La preocupación puede ser útil cuando es importante el estar preparado y considerar cosas posibles que pueden ir mal. Pero preocuparse acerca de muchas cosas al mismo tiempo es inútil y angustiante. Todos los problemas de ansiedad implican tener demasiado miedo y preocupación. Cuando el miedo y la preocupación no son necesarios, son muy fuertes e interfieren con la vida, es un problema importante para obtener ayuda.

Hay varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad. El tipo de ansiedad está relacionado a lo que el miedo y la ansiedad es acerca y de cómo se maneja. Por ejemplo, la ansiedad de separación es una preocupación extrema de que algo malo va a pasar si el niño es separado del padre (ejemplo: escuela). Una ansiedad generalizada es tener preocupaciones extremas y constantes acerca de muchas cosas diferentes. La ansiedad social es el miedo extremo a ser humillado en situaciones sociales. Las fobias son miedos no realistas y extremos a situaciones o cosas (por ejemplo: serpientes, ir en avión). El pánico es el miedo de morir o tener un ataque al corazón por sensaciones físicas de ansiedad.

## Señales y Síntomas

### Sentimientos

- Golpeteo del corazón
- Adormecimiento
- Arrebatos de irritabilidad o enojo
- Problemas para quedarse o mantenerse dormido
- Sudoración
- Tensión muscular
- Náusea o dolor estomacal
- Problemas de concentración
- Nerviosismo
- Dificultad para respirar
- Mareado, desmayo o aturdimiento
- Temblor y estremecimiento

### Pensamientos

- Pensar que el peligro está en todos lados; una cosa o situación es muy peligrosa cuando no lo es
- Preocupándose demasiado por las cosas malas que suceden
- Pensamientos o imágenes constantes de que cosas malas suceden

### Conducta

- Evitar situaciones, personas, o cosas (ejemplo: volar, situaciones sociales, recuerdos)
- Aferrarse a personas seguras o negarse a dejarlas
- Rabietas o arrebatos del temperamento cuando nos enfrentamos a situaciones de separación o miedo
- Rituales repetitivos

## Causas de la ansiedad

**La ansiedad no es causada por una sola cosa**, pero es causada generalmente por una combinación de cosas. Puede ser causada por malas experiencias, estrés, enfermedades crónicas o químicos en el cerebro (no funcionando como deberían). Inestabilidad e incertidumbre en la casa o en la comunidad son causas comunes. O puede parecer que vino de la nada. La ansiedad puede ser hereditaria por lo que es más probable que, alguien con un familiar cercano que tenga ansiedad la experimente.

## Cuándo obtener ayuda para la ansiedad

Como a veces todos se sienten asustados, ansiosos o preocupados, es importante el poner atención cuándo los sentimientos y conductas son muy intensas, duran mucho e interfieren en poder hacer lo que normalmente hace. La principal manera en que las personas manejan la ansiedad es evitando “enfrentando” los miedos y preocupaciones. Este enfoque funciona muy bien en el momento porque baja los sentimientos de ansiedad de inmediato (ejemplo: el quedarse en casa, no ir a situaciones sociales). El problema es que evadiendo nunca resuelve el problema de las preocupaciones y miedos intensos y poco realistas.

El evitar puede convertirse en un problema en sí. El evitar las cosas que teme interfiere en su vida normal como el asistir a la escuela y tener amigos. Otras veces, el evitar puede ser riesgoso o dañino. Por ejemplo, un adolescente puede beber o usar drogas para evadir o aminorar los sentimientos de ansiedad. A veces, incluso participando en conductas riesgosas o autodestructivas puede ser una forma de evitar el “enfrentar” los miedos y preocupaciones.

### **Obtenga ayuda de inmediato cuándo:**

Usted hace cosas a propósito para lastimarse a sí mismo.  
Usted toma y se droga para evadir sentimientos negativos.  
La evitación le estorba vivir la vida.

## El tratamiento para la ansiedad

**La buena noticia** es que hay ayuda para la ansiedad. Hay 2 tipos diferentes de tratamiento que funcionan.

1. **Terapia cognitivo conductual (CBT siglas en inglés).** CBT es una intervención de tiempo limitado enfocada al problema que enseña cómo cambiar pensamientos inútiles o no realistas y cómo aprender nuevas conductas tales como técnicas para calmarse y dar pasos hacia el enfrentamiento de los miedos y preocupaciones y descubrir que es posible disminuir los sentimientos de ansiedad. El terapeuta y el cliente identifican el tipo de ansiedad en específico, los pensamientos y conductas inútiles, y crean nuevas para practicar.
2. **Medicina antidepresiva.** Estas medicinas trabajan en el cerebro y elevan y calman los estados de ánimo. La medicina no es usualmente el único tratamiento pero se puede tomar en conjunto con la terapia.

La mayoría de las personas con ansiedad puede recuperarse y volver a la normalidad con 10-20 sesiones de terapia, a menudo sin medicamento. Es importante el saber que CBT es un

tratamiento que requiere participación activa y la práctica de nuevas formas de pensamiento y conducta para funcionar. Así como la medicina solo funciona cuando se toma, la terapia solo funciona cuando los clientes hacen las cosas de una manera nueva.

***Sea un buen consumidor:***

1. Pregúntele al terapeuta que clase de terapia está disponible, obtenga una descripción de lo que está involucrado en la terapia (por ejemplo: cuánto tiempo, cómo saber cuándo mejorará, qué habilidades se aprenden).
2. ¿Hay práctica? Recuerde, aprender nuevos pensamientos y conductas es la “cura”. La terapia incluye práctica entre sesiones.
3. Los tratamientos efectivos para la ansiedad siempre incluyen el enfrentar los miedos y preocupaciones y aprender que pueden manejarse. Si el tratamiento no incluye el enfrentar los miedos es probable que no funcione.
4. Si usted no empieza a sentirse mejor, empiece a hacer preguntas y considere las opciones.