

Trastornos de ansiedad

Datos y cifras

- **Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas.**
- **Afectan más a las mujeres que a los hombres.**
- **Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.**
- **Existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos.**
- **Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección.**

Generalidades

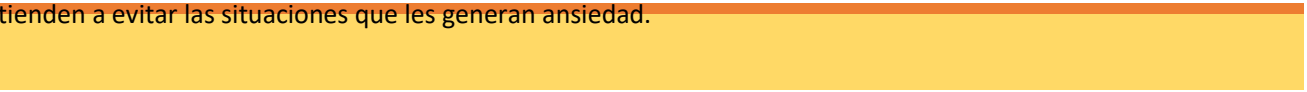
Todo el mundo puede sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades de la vida cotidiana y pueden deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona.

Se calcula que un 4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad (1). En 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales (1).

Aunque existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos, solo una de cada cuatro personas que lo necesitan (27,6%), aproximadamente, reciben algún tratamiento (2). Entre los obstáculos a la atención figuran la falta de concienciación de que el problema es una afección de salud que puede tratarse, la falta de inversión en servicios de salud mental, la falta de proveedores de atención de salud capacitados y el estigma social.

Síntomas y tipologías

Las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas. Por lo general, padecen estos síntomas durante un período prolongado, al menos varios meses, y **tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad.**



Otros síntomas de los trastornos de ansiedad son:

- dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- irritabilidad, tensión o inquietud
- náuseas o malestar abdominal
- palpitaciones
- sudoración, tiritones o temblores
- trastornos del sueño
- sensación de peligro inminente, de pánico o de fatalidad.

Los trastornos de ansiedad aumentan el riesgo de depresión y de trastornos por consumo de drogas, así como el riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas.

Hay diversos tipos de trastornos de ansiedad, entre ellos:

- trastorno de ansiedad generalizada (preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos);
- trastorno de angustia (crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose);
- trastorno de ansiedad social (altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada);
- agorafobia (miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado);
- trastorno de ansiedad por separación (miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho);
- determinadas fobias (miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable), y
- mutismo selectivo (incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos; algo que afecta principalmente a los niños).

Las personas pueden experimentar varios trastornos de ansiedad al mismo tiempo. Por lo general, los síntomas comienzan durante la infancia o la adolescencia y se extienden hasta la edad adulta. Las niñas y las mujeres tienen más probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad que los niños y los hombres.

Causas concomitantes y prevención

Los trastornos de ansiedad, al igual que otras afecciones de salud mental, son el resultado de una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Cualquier persona puede tener un trastorno de ansiedad, pero las personas que han sufrido abusos, pérdidas importantes u otras experiencias adversas tienen más probabilidades de presentarlo.

Los trastornos de ansiedad están estrechamente relacionados con la salud física y, por consiguiente, esta influye en ellos. Muchos de los efectos de la ansiedad (como la tensión física, la hiperactividad del sistema nervioso o el consumo nocivo de bebidas alcohólicas) son también factores de riesgo conocidos en determinadas enfermedades, como las cardiovasculares. A su vez, las personas con estas enfermedades también pueden sufrir trastornos de ansiedad por las dificultades asociadas con el manejo de su afección.

Entre las estrategias comunitarias eficaces para prevenir la ansiedad se encuentran la formación para los progenitores y los programas escolares para promover un aprendizaje social y emocional y para crear mecanismos de afrontamiento positivo en los niños y adolescentes. Los programas basados en el ejercicio físico también pueden ser eficaces para prevenir trastornos de ansiedad en los adultos.

Diagnóstico y tratamiento

Existen diversos tratamientos eficaces para este tipo de trastornos. Las personas con síntomas de ansiedad deberían buscar atención médica.

Las intervenciones psicológicas son tratamientos esenciales de los trastornos de ansiedad y consisten principalmente en terapias conversacionales con profesionales o con terapeutas no especializados pero supervisados. Estas intervenciones pueden ayudar a aprender nuevas formas de concebir la ansiedad, hacerle frente y relacionarse tanto con la ansiedad como con las demás personas y con el mundo. De ese modo, pueden enseñar cómo enfrentarse a situaciones, eventos, personas o lugares que provocan ansiedad.

Las intervenciones psicológicas pueden ofrecerse a individuos o grupos, presencialmente o en línea. También puede accederse a ellas a través de manuales de autoayuda, sitios web y aplicaciones. Las intervenciones psicológicas más avaladas por las pruebas para el tratamiento de diversos trastornos de ansiedad son las que se basan en los principios de la terapia cognitivo-conductual. Entre ellas figura la terapia de exposición, en la que la persona aprende a enfrentarse a sus miedos.

Además, aprender habilidades para gestionar el estrés, como las relacionadas con la relajación y la atención plena (*mindfulness*), puede ayudar a reducir los síntomas.

Los medicamentos antidepressivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), también pueden ser útiles en el tratamiento de adultos con trastornos de ansiedad. Los proveedores de atención de salud deberían tener presentes los posibles efectos adversos de los

antidepresivos, las posibilidades de llevar a cabo uno u otro tipo de intervención (por disponibilidad de conocimientos técnicos o del tratamiento en cuestión) y las preferencias individuales.

Las benzodiazepinas, que históricamente se han recetado para los trastornos de ansiedad, han dejado de recomendarse por su alto potencial de dependencia así como su limitada eficacia a largo plazo.

Cuidado personal

El cuidado personal puede desempeñar un papel importante en el apoyo al tratamiento. Para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad y promover el bienestar general se pueden seguir estos consejos:

- evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas y no tomar drogas, ya que pueden empeorar la ansiedad;
- hacer ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo;
- seguir, en la medida de lo posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares, y llevar una dieta sana;
- aprender técnicas de relajación, como la respiración lenta y la relajación muscular progresiva, y
- desarrollar el hábito de la meditación de atención plena, aunque solo sean unos minutos al día.

Respuesta de la OMS

En el [Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013- 2030](#) de la OMS se establecen las etapas requeridas para ofrecer intervenciones adecuadas a las personas con afecciones de salud mental, en particular con trastornos de ansiedad.

El trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico figuran entre las condiciones prioritarias cubiertas por el [Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental \(mhGPA\)](#) de la OMS. El Programa tiene por objeto ayudar a los países a impulsar los servicios destinados a las personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias, a través de una atención prestada por trabajadores de la salud que no son especialistas en salud mental.

La OMS ha elaborado manuales breves sobre intervenciones psicológicas que pueden ser administradas a personas y grupos por terapeutas no especializados. Se ha demostrado que estas intervenciones son eficaces para múltiples problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Un ejemplo es el manual [Enfrentando problemas plus \(EP+\)](#), que se basa en principios de la terapia cognitivo-conductual y utiliza técnicas como la gestión del estrés, el tratamiento para la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social. Además, en el curso grupal de manejo del estrés "[Autoayuda Plus \(AAyuda+\)](#)" y en el popular libro de autoayuda de la OMS, [En tiempos de](#)

[estrés, haz lo que importa](#), se describen habilidades que pueden utilizarse para reducir la ansiedad y el estrés.

