

Trastorno de ansiedad generalizada

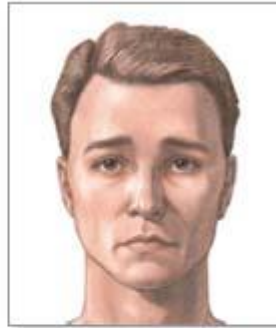
Es un trastorno mental en el cual una persona a menudo está preocupada o ansiosa respecto a muchas cosas y le parece difícil controlar esta ansiedad.

Causas

La causa del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se desconoce. Es posible que intervengan los genes. El [estrés](#) también puede contribuir a la aparición del TAG.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



El TAG es una afección común. Cualquier persona puede sufrir este trastorno, incluso los [niños](#). Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres.

Síntomas

El síntoma principal es la presencia frecuente de preocupación o tensión durante al menos 6 meses, incluso cuando hay poca o ninguna causa clara. Las preocupaciones a menudo parecen flotar de un problema a otro. Los problemas pueden involucrar la familia, las relaciones interpersonales, el trabajo, el dinero y la salud.





La preocupación o ansiedad excesiva sobre asuntos diversos que se prolonga por seis meses o más puede señalar la presencia del trastorno generalizado de ansiedad



Incluso están conscientes de que sus preocupaciones o miedos son más fuertes de lo necesario, una persona con TAG aún tiene dificultad para controlarlos.

Otros síntomas del TAG incluyen:

- Problemas para concentrarse
- [Fatiga](#)
- Irritabilidad
- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido, o sueño que no es reparador ni satisfactorio
- Inquietud al despertarse

La persona también puede presentar otros síntomas físicos. Estos pueden incluir tensión muscular, problemas estomacales, sudoración o dificultad para respirar.

Pruebas y exámenes

No hay ninguna prueba para hacer un diagnóstico de TAG. El diagnóstico se basa en sus respuestas a preguntas respecto a los síntomas del trastorno. Su proveedor de atención médica le preguntará acerca de estos síntomas. Probablemente le harán preguntas sobre otros aspectos de su salud física y mental. Se puede hacer un examen físico o pruebas de laboratorio para detectar otras afecciones que causen síntomas similares.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es ayudarlo a sentirse mejor y desempeñarse bien durante la vida diaria. La psicoterapia o los medicamentos por sí mismos pueden ser útiles. A veces, una combinación de estas puede funcionar mejor.

PSICOTERAPIA

Muchos tipos de psicoterapia pueden ser útiles para tratar el TAG. Una psicoterapia común y eficaz es la terapia cognitiva conductista (TCC). La TCC puede ayudarlo a entender la relación entre sus pensamientos, comportamientos y síntomas. A menudo, la TCC implica una cantidad determinada de consultas. Durante la terapia, usted puede aprender a:

- Entender y controlar puntos de vista distorsionados de factores estresantes en la vida, como el comportamiento de otras personas o hechos de la vida.
- Reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico para ayudarlo a sentirse con mayor control.
- Manejar el estrés y relajarse cuando se presenten los síntomas.
- Evitar pensar que los problemas menores se transformarán en problemas terribles.

Otros tipos de psicoterapia también pueden ser útiles para controlar los síntomas de un trastorno de ansiedad. Su proveedor puede hablar con usted sobre las opciones de psicoterapia. Entonces pueden decidir juntos si es adecuado para usted.

MEDICAMENTOS

Ciertos medicamentos, a menudo también usados para tratar la depresión, pueden ser útiles para este trastorno. Funcionan previniendo los síntomas o haciéndolos menos intensos. Debe tomar estos medicamentos todos los días. NO los suspenda sin hablar con su proveedor. Estos incluyen:

- Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) los cuales con mucha frecuencia son la primera opción de antidepresivos.
- Los inhibidores de la recaptación de la serotonina-norepinefrina (IRSN) los cuales son otra opción.

También se puede utilizar otros medicamentos como la hidroxicina o medicamentos usados para tratar las convulsiones como la gabapentina. Estos medicamentos actúan más rápidamente y pueden tomarse según sea necesario en lugar de tomarse regularmente.

También se pueden recetar medicamentos llamados sedantes o hipnóticos.



- Estos medicamentos solo deben tomarse bajo la dirección de un proveedor.
- Su proveedor le recetará una cantidad limitada de estos medicamentos. No se deben tomar todos los días.
- Se pueden usar cuando los síntomas se vuelven muy graves severos o cuando está a punto de exponerse a algo que siempre detona sus síntomas.
- Si le recetan un sedante, no beba alcohol mientras toma el medicamento.

CUIDADOS PERSONALES

Aparte de tomar medicamentos y asistir a la terapia, [usted puede ayudarse a mejorar](#):

- Reduciendo la ingesta de cafeína
- Evitando las drogas ilícitas o tomar grandes cantidades de alcohol
- Haciendo ejercicio, descansando lo suficiente y consumiendo alimentos saludables
- Manteniendo un horario regular y salir de casa todos los días

Grupos de apoyo

El estrés causado por tener el TAG se puede aliviar uniéndose a un grupo de apoyo. Compartir con otras personas que tengan experiencias y problemas en común puede ayudarle a no sentirse solo. Los grupos de apoyo generalmente no son un buen sustituto de la psicoterapia o la medicación, pero pueden ser una ayuda adicional.

- *Anxiety and Depression Association of America*: adaa.org/supportgroups
- *National Institute of Mental Health*: www.nimh.nih.gov/health/find-help

Expectativas (pronóstico)

El pronóstico de una persona depende de la gravedad del trastorno. En algunos casos, el trastorno de ansiedad generalizada es crónico y difícil de tratar. La mayoría de las personas mejora con medicamentos o psicoterapia.

Posibles complicaciones

La depresión y la drogadicción pueden ocurrir con un trastorno de ansiedad.

Cuándo contactar a un profesional médico

Comuníquese con su proveedor si frecuentemente se preocupa y se siente ansioso, en especial si esto **interfiere con sus actividades cotidianas.**

Nombres alternativos

TAG; Trastorno de ansiedad

Referencias

American Psychiatric Association. Anxiety disorders. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Text Revision (DSM-5-TR). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2022:chap 5.

Calkins AW, Bui E, Taylor CT, Pollack MH, LeBeau RT, Simon NM. Anxiety disorders. In: Stern TA, Fava M, Wilens TE, Rosenbaum JF, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 32.

Lyness JM. Psychiatric disorders in medical practice. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 369.

National Institute of Mental Health website. Anxiety disorders. www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders. Updated April 2023. Accessed June 7, 2023.

