

Entendiendo la ansiedad

Todo el mundo experimenta algún grado de ansiedad en diferentes momentos. Aunque es altamente tratable, sólo un tercio de los que sufren de ansiedad buscan tratamiento. La ansiedad se desarrolla a partir de un conjunto complejo de factores de riesgo, incluyendo la genética, la química del cerebro, la personalidad y los eventos de la vida. La ansiedad es la condición de salud mental más común en los Estados Unidos, afectando a 40 millones de adultos de 18 años y mayores.



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de preocupación, miedo, nerviosismo o temor que puede ir acompañada de manifestaciones físicas. La ansiedad es una reacción normal al estrés y puede ser beneficiosa en algunas situaciones. Puede alertarnos de los peligros y ayudarnos a prepararnos y prestar atención. Los trastornos de ansiedad difieren del nerviosismo o la ansiedad "normales".

Un trastorno de ansiedad se diagnostica cuando los sentimientos se vuelven excesivos y persistentes, y los síntomas interfieren con la vida diaria, en áreas como el trabajo, la escuela y las relaciones. Con frecuencia, los trastornos de depresión y ansiedad ocurren juntos. Pueden tener síntomas similares, que pueden ser difíciles de distinguir.

Síntomas

Síntomas comunes de ansiedad incluyen, pero no se limitan a:

Síntomas emocionales/cognitivos:

- Sentimientos de aprensión o temor
- Sentirse tenso o nervioso

- Intranquilidad o irritabilidad
- Anticipar lo peor y estar atento a los signos de peligro
- Dificultad para concentrarse o sentirse adormecido
- Comportamiento de evitación

Síntomas físicos:

- Corazón palpitante, acelerado y dificultad para respirar
- Sudoración, temblores y espasmos
- Dolores de cabeza, fatiga, e insomnio
- Molestia r estomacal, orina frecuente, o diarrea
- Tensión y dolores musculares

Tratamiento

Hay muchas maneras de tratar la ansiedad. El tratamiento generalmente involucra psicoterapia, medicamentos o ambos. Según la Dra. Julia Kim, Psicóloga Clínica de HSS, "la terapia cognitiva conductual (TCC) es una de las formas más eficaces de tratamiento. La TCC se realiza sola o en combinación con otras terapias, y puede ayudarle a tomar conciencia rápidamente de cómo piensa en situaciones difíciles y preocupantes, para que pueda responder

a ellas de una manera más eficaz". Las personas deben trabajar con su proveedor de atención médica para elegir el tratamiento que sea mejor para ellas.

Prevención

Ya sea que tenga o no un diagnóstico profesional de un trastorno de ansiedad, podría intentar algunos cambios en el estilo de vida que pueden reducir la ansiedad y ayudarle a mantener un estilo de vida saludable.

- Limite o evite la cafeína
- Mantenga una dieta saludable
- Deje de fumar
- Evite el alcohol y las drogas recreativas
- Mantenga un sueño regular y adecuado
- Haga ejercicio
- Use apoyo social
- Aprenda técnicas de estrés y relajación

Consulte a un proveedor de atención médica si siente que la ansiedad interfiere con su vida diaria.