

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)



Es posible que en algún momento haya sentido preocupación por las diversas circunstancias de la vida. Esto se considera como una respuesta normal ante los estresores tales como problemas familiares, económicos, laborales o los relacionados con la salud. Sin embargo, la ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e incertidumbre que provoca que la persona tenga sensaciones constantes e incómodas en su mente y en su cuerpo, interfiriendo en diversos aspectos de la vida.

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

El trastorno de ansiedad generalizada (conocido con las siglas TAG) se refiere a una sensación persistente de ansiedad y preocupación que no desaparece e, incluso, puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden dificultar el desempeño de actividades cotidianas (salir a realizar compras, conducir, participar de eventos sociales, etc.) afectando tareas vinculadas al trabajo, la escuela y las relaciones interpersonales. La ansiedad generalizada puede desencadenar en fobias (miedo exagerado, involuntario e irracional a situaciones u otras cosas) o ataques de pánico (momentos repentinos de miedo extremo).

Causas

Aunque circunstancias externas como haber pasado un evento traumático, vivir alrededor de situaciones estresantes o en ambientes inseguros pueden ser la razón del TAG, su causa, también, podría ser hereditaria. Además, la amígdala, las glándulas adrenales o alguna afección cerebral pueden provocar una sobreproducción de químicos que generen los síntomas físicos del TAG.

Síntomas

- Sentir demasiada preocupación por los asuntos diarios y nerviosismo.
- No poder dejar de lado u olvidar una preocupación.

- Tener problemas para dormir o para permanecer dormido.
- Cansarse fácilmente o sentir cansancio todo el tiempo.
- Tener dolores de cabeza, musculares o estomacales, palpitaciones, sudoraciones, mareos, falta de aire, náuseas, dificultad para tragar, o molestias inexplicables.
- Tener temblores o tics (movimientos repetitivos y extraños).
- Pensar mucho las decisiones que debe tomar y evitar llevarlas a cabo al entender que tendrá los peores resultados posibles.
- Percibir lugares, situaciones y acontecimientos como amenazantes, aun cuando no lo son.



Diagnóstico

El diagnóstico para el TAG se establece a partir de los síntomas. Una vez la persona, llegue a recibir atención médica, le harán preguntas sobre su salud física y mental. Para descartar problemas de salud física, probablemente le realicen un examen físico, pruebas de laboratorio o algún otro estudio especializado.

Una vez haya certeza de que la causa de los síntomas no es física, probablemente le refieran a un profesional de la conducta humana, como un psiquiatra, un psicólogo/a o un trabajador/a social clínico.

Este profesional le realizará una evaluación mental para establecer el diagnóstico y recomendar el tratamiento adecuado.

Tratamiento

El fin del tratamiento para el TAG es ayudar a la persona a que pueda sentir alivio de los síntomas y un mejor desempeño en sus actividades diarias. Usualmente, se recomienda la combinación de psicoterapia y el uso de medicamentos para tratar los síntomas.

Psicoterapia: A cargo de un profesional de la conducta humana, esta terapia le puede proveer el espacio a la persona para expresar cómo se siente. Podrá aprender diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversas situaciones, con el fin de reducir sus niveles de ansiedad o preocupación.



Medicamentos: Un psiquiatra pudiera recetar medicamentos que ayuden a tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Distintos tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno.

Recomendaciones para manejar la ansiedad

- Tenga presente que sentirse mejor es posible. El cerebro es capaz de aprender nuevos y mejores patrones de pensamiento.
- Identifique aquellas sensaciones que se manifiestan en su cuerpo durante los episodios de ansiedad.

- Respire, inhale y exhale con atención en cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Repita la respiración consciente, fijándose en las veces que inhala y exhala, todas las veces que sea necesario.
- Realice actividad física.
- Consuma alimentos saludables y no fume, evite el alcohol y las drogas ilícitas. Estas sustancias pueden provocar que la ansiedad empeore.
- Hable con familiares o amistades cuando se sienta nervioso/a o asustado/a.
- Si tiene conductas o ideas suicidas, busque atención de inmediato llamando a la línea PAS al: 1-800-981-0023.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

(2023) <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/trastorno-de-ansiedad-generalizada-zd1045>

(2023) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000917.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en marzo 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.