

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)



Es posible que en algún momento haya sentido preocupación por las distintas situaciones de la vida. Esto se considera como una respuesta normal ante los estresores, ya sean, familiares, económicos, laborales o de salud. Sin embargo, la ansiedad es una respuesta al sentimiento de miedo e incertidumbre que provoca que la persona tenga sensaciones constantes e incómodas en su mente y su cuerpo, interfiriendo en su vida cotidiana.

¿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 fobias (miedo irracional que se manifiesta de forma exagerada e involuntaria ante situaciones u objetos) o ataques de pánico (episodios repentinos de miedo extremo).

Causas

Aunque circunstancias externas, como haber atravesado un evento traumático, vivir en situaciones estresantes o en ambientes inseguros, pueden ser la causa del TAG, también podría haber un componente hereditario. Además, la amígdala, las glándulas adrenales o ciertas afecciones cerebrales pueden provocar una sobreproducción química u hormonal que desencadene 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.
- Sentir cansancio constante o agotarse con facilidad de manera continua.
- Experimentar dolores de cabeza, musculares o estomacales, así como palpitaciones, sudoraciones, mareos, falta de aire, náuseas, dificultad para tragar, o molestias inexplicables.
- Tener temblores o tics (movimientos repetitivos y extraños).
- Pensar demasiado en las decisiones que debe tomar y evitar hacerlas por miedo a los peores resultados.
- Percibir lugares, situaciones y acontecimientos como amenazantes, incluso cuando no lo son

Diagnóstico

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

Una vez que se confirme que la causa de los síntomas no es física, es probable que se le refiera a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, psicólogo/a o consejero/a profesional o trabajador/a social clínico.

Este profesional realizará una evaluación mental para determinar el diagnóstico y sugerir el tratamiento adecuado.

Tratamiento

El propósito del tratamiento es ayudar a la persona a aliviar los síntomas y mejorar su desempeño en sus actividades diarias. Generalmente, se recomienda una combinación de psicoterapia y el uso de medicamentos para tratar los síntomas.

Psicoterapia: Esta terapia puede ofrecer a la persona un espacio para expresar cómo se siente. Además, le permitirá aprender diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversas situaciones, con el objetivo de reducir sus niveles de ansiedad o preocupación.



Medicamentos. Un psiquiatra puede recetar medicamentos que le ayuden a tratar el trastorno de ansiedad generalizada.

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. Evite fumar, el alcohol y las drogas ilícitas, ya que estas sustancias pueden empeorar la ansiedad.
- 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 a 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:

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

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

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000685.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en mayo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.