

GUÍAS DE AUTOAYUDA

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA?



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?



¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)?

“Todo me preocupa mucho, no duermo pensando en que no llegaré a tiempo para dejar a los niños en el colegio, otros días me preocupa no tener los informes del trabajo listos a tiempo, siempre encuentro un motivo por el que estar nervioso”.

“A menudo me noto enfadado o irascible, no puedo concentrarme en lo que estoy haciendo, ni siquiera la televisión me distrae. Hay otros días en que me siento casi constatemente en tensión, noto como mi corazón se acelera y la boca se me queda seca, entonces empiezo a preocuparme por mi salud”.

“Siempre estoy intranquila, todo me sobrepasa, voy acelerada a todas partes, no logro centrarme en lo que estoy haciendo y mi cabeza es como una olla a presión”.

“Tengo una presión prácticamente continua en el pecho, además de dolores musculares generalizados más acentuados en el cuello y los hombros. Hago un gran esfuerzo en el trabajo para poder concentrarme y atender bien a la gente, casi siempre estoy irritada y de malhumor”.

“Estoy continuamente como si tuviera un pellizco en el estómago, además me sobresalto por cualquier cosa sin importancia, como si algo malo fuera a pasar”.

¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza porque la persona que lo padece tiene diferentes preocupaciones que son continuas, excesivas, que no se relacionan con ningún evento o situación en particular y que son desproporcionadas. Además presenta dificultades para controlarlas. Si se preocupa en exceso todo el tiempo por su familia, su salud y su trabajo, aún cuando no hay motivo, probablemente padezca un TAG. Por ejemplo, una persona que tiene TAG puede preocuparse continuamente por un niño que está perfectamente sano.

A veces su preocupación no es causada por nada específico, pero aún así se siente tenso/a y preocupado/a todo el día. También sufre dolores y malestar sin razón y también se siente cansado/a a menudo.



¿Cuándo comienza el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) y cuánto tiempo dura?

A menudo el TAG comienza en la niñez o adolescencia. También puede comenzar en la edad adulta. Este trastorno es más común en las mujeres que en los hombres.

Es posible que las personas que sufren TAG visiten a su médico/a muchas veces antes de que se determine qué es lo que tienen en realidad. Le piden que les recete fármacos que le ayuden con síntomas como dolores de cabeza o insomnio (frecuentes en este trastorno), pero no reciben ayuda para la causa principal, que es el TAG.

¿Cómo puedo saber si tengo TAG?

La mayoría de la gente se preocupa de vez en cuando, esto es normal, no significa que usted tenga TAG. Si la preocupación por todas las cosas y las personas de su entorno es tan intensa que le impide realizar su vida cotidiana y se siente tenso/a y preocupado/a la mayor parte del tiempo, es probable que sí lo padezca. Además, el TAG incluye otros síntomas, que se enumeran a continuación:

- Dificultad para quedarse o mantenerse dormido
- Tensión muscular
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Cansarse fácilmente
- Agitación o con angustia o estar “con los nervios de punta”
- Palpitaciones (latidos acelerados del corazón)
- Sequedad de boca

Si usted se siente en tensión la mayoría del tiempo y tiene algunos de estos síntomas, hable con su médico/a, probablemente le examinará, le hará algunas preguntas y le pedirá alguna analítica si lo considera necesario para asegurarse de que no hay algo más que le está causando estos síntomas, como por ejemplo, una alteración del tiroides. No obstante, si su médico/a no encuentra ningún otro motivo, es probable que necesite tratamiento para TAG.

¿Cómo es el tratamiento del TAG?

Las personas con TAG han de aprender estrategias para afrontar la ansiedad y la preocupación excesiva.

El tratamiento para trastornos de ansiedad frecuentemente incluye fármacos o formas específicas de psicoterapia como la terapia cognitivo conductual.

Los fármacos utilizados para el tratamiento del TAG son antidepresivos nuevos que se denominan Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS). El que se los prescriba su médica/o no significa que tenga depresión. Si no funcionan o si tiene efectos secundarios importantes, se le ofrecerá otro ISRS alternativo u otro tipo de antidepresivo llamado inhibidor de la recaptación de serotonina-noradrenalina (A veces abreviado como IRSN). Si los antidepresivos no son adecuados para usted, se le puede ofrecer otro fármaco denominado "pregabalina". Los ansiolíticos normalmente no se deben usar para el tratamiento del TAG, excepto temporalmente para ayudarle en los períodos de crisis (por ejemplo, cuando su ansiedad es muy difícil de manejar y se siente fuera de control), si los utiliza ha de ser durante un período corto de tiempo.

Con frecuencia el TAG aparece asociado a otros trastornos de ansiedad o a una depresión. A continuación le ofrecemos algunos consejos sobre cómo afrontar la ansiedad:

- **Controle su preocupación.** Escoja un lugar y una hora para preocuparse. Hágalo en el mismo lugar y a la misma hora todos los días. Dedique 30 minutos a pensar en las cosas que le preocupan y en lo que puede hacer con respecto a éstas. Trate de no pensar en lo que "podría ocurrir". Céntrese más en lo que en realidad está sucediendo. Luego deje de preocuparse y continúe con sus actividades diarias.
- **Aprenda maneras de relajarse.** Éstas pueden incluir relajación muscular, yoga o técnicas de respiración. Para más información pida a su médico/a el folleto: "*Aprenda a relajarse*".
- **Haga ejercicio regularmente.** Las personas que están ansiosas con frecuencia dejan de hacer ejercicio, sin embargo éste le puede dar una sensación de bienestar y le puede ayudar a disminuir la ansiedad.
- **Duerma las horas necesarias.**



- **Evite el abuso de bebidas alcohólicas y el consumo de drogas.** Puede parecer que el alcohol y las drogas lo relajan pero a largo plazo empeoran su estado de ansiedad y le causan más problemas.
- **Evite la cafeína y otras sustancias excitantes.** La cafeína se encuentra en el café, té, en los refrescos de cola (bebidas carbonatadas) y en el chocolate. La cafeína puede aumentar su sensación de ansiedad puesto que estimula su sistema nervioso. Además, evite los productos dietéticos que se venden sin prescripción médica y los fármacos para la tos y para el resfriado que contengan un descongestionante.
- **Confronte las cosas que le hicieron sentir ansiedad en el pasado.** Comience por visualizarse (verse en el momento o situación que le provocó ansiedad) confrontando esas cosas. Una vez que usted se sienta cómodo en esa visualización, puede comenzar a hacerles frente en la realidad.

Si siente que se está poniendo nervioso/a, practique una técnica de relajación o céntrese en una sola tarea, por ejemplo, cuente hacia atrás desde 100 hasta 0.

A pesar de que los sentimientos de ansiedad producen miedo, éstos no le hacen daño. Déle un valor a su nivel de miedo de 0 a 10 y siga controlándolo a medida que aumenta y disminuye, notará que no se mantiene a un nivel muy alto durante más de unos pocos segundos. Cuando el miedo comience, acéptelo. Espere y déle tiempo para que pase sin tener que “huir” de él.

- **Use fármacos si esto le ayuda.** Su médico/a le puede dar un medicamento para ayudarle a disminuir su ansiedad mientras aprende nuevas formas de responder a las cosas que le ponen ansioso/a. Existen muchos tipos de medicamentos disponibles. Su médica/o decidirá qué tipo es apropiado para usted.
- **Hable acerca de su ansiedad con su médico/a.** Su médico/a le puede ayudar a elaborar un plan para hacer frente a su ansiedad y le puede enseñar a expresar sus necesidades y deseos para que aprenda a controlarse más y tenga que “tragarse” menos su rabia y su angustia.

Lo más importante es **comenzar a actuar**. Cualquier acción que tome le ayudará a sentir que ha ganado algo de control sobre su ansiedad.





JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**