

Trastorno General de Ansiedad

¿Qué es el Trastorno General de Ansiedad?

Es un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y constante acerca de muchos acontecimientos o actividades de la vida diaria.

Nombres alternativos

TAG; Trastorno de ansiedad

Causas, frecuencia de aparición y factores de riesgo

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una afección común. Aunque no se conoce la causa exacta, hay factores biológicos y genéticos que juegan un papel. Las situaciones estresantes de la vida o el comportamiento desarrollado a través del aprendizaje también pueden contribuir al TAG.

El trastorno puede comenzar en cualquier momento de la vida, incluso en la niñez. La mayoría de las personas que sufren de este problema dicen que han sido ansiosas desde que tienen memoria. El TAG es un poco más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Síntomas

El trastorno de ansiedad generalizada tiene los siguientes síntomas:

- Ansiedad y preocupación excesiva que suelen ser desproporcionados frente a la situación a enfrentar.
- Dificultad para controlar la preocupación.
- Inquietud o sentirse agitado o, "con los nervios de punta"
- Fatigarse con facilidad
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular, dolores de cabeza, temblores
- Alteraciones del sueño (dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido, inquietud, sueño insuficiente)
- Sudoración excesiva, palpitaciones, dificultad para respirar y síntomas gastrointestinales

Examen clínico

Dialogar con su médica/o, abrir una historia clínica, realizar un examen físico y una evaluación psicológica pueden descartar otras causas de ansiedad. También se deben descartar trastornos

físicos que pueden enmascarar un estado de ansiedad, así como síntomas causados por medicamentos. Este proceso puede abarcar diferentes exámenes de laboratorio o de imágenes, pero lo más importante, es establecer el vínculo con el profesional y el sistema de salud que le brindarán la contención y el acompañamiento necesario.

Tratamiento

El tratamiento puede involucrar medicamentos que causan un efecto sedante o calmante. Hay varios medicamentos y de distinto tipo aprobados para el trastorno de ansiedad generalizada.

La realización de psicoterapia puede colaborar en la resolución de los síntomas así como en el aprendizaje para evitar las situaciones desencadenantes. Conocerse a uno mismo es un camino complejo, pero que vale la pena intentarlo.

Se debe disminuir o eliminar el consumo de cafeína y de otros estimulantes que pueden empeorar la ansiedad.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo pueden servir para algunos pacientes con TAG, ya que pueden darse cuenta de que no son los únicos que experimentan una preocupación y ansiedad excesivas.

Estos grupos no constituyen un sustituto del tratamiento efectivo, pero pueden servir como complemento.

Expectativas (pronóstico)

El trastorno puede continuar y ser difícil de tratar, pero la mayoría de los pacientes suele ver una gran mejoría con medicamentos o con psicoterapia.

Complicaciones

Las personas que sufren de TAG pueden desarrollar otros problemas psicológicos, como el trastorno de pánico o depresión. Además, el abuso de sustancias o la farmacodependencia puede convertirse en un problema si la persona trata de automedicarse con fármacos o alcohol para aliviar la ansiedad.

Situaciones que requieren asistencia médica

La persona debe consultar con el médico/a si está experimentando los signos y síntomas del trastorno de ansiedad generalizada, especialmente si éstos se han mantenido por seis meses o más, o interfiere con las actividades cotidianas. Consulte con su médico/a clínico/a del Plan de Salud, el profesional podrá ayudarlo/a en el recorrido de este proceso.