

# Trastorno de ansiedad generalizada

Todos nos preocupamos y sentimos miedos en las situaciones apropiadas. En algunas circunstancias, el miedo puede salvar vidas, y la respuesta del cuerpo al miedo se denomina “reacción de lucha o huida”. Cuando la **ansiedad** (preocupación, miedo, aprensión o desasosiego) aparece por cosas o acontecimientos que, por lo demás, son comunes, es difícil de controlar para la persona, es excesiva y se prolonga durante, al menos, 6 meses, se denomina **trastorno de ansiedad generalizada**. Junto con los otros tipos de trastornos de ansiedad (trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de angustia, trastorno de ansiedad social, trastorno de estrés postraumático y fobias), el trastorno de ansiedad generalizada es bastante común. A diferencia de los episodios individuales de ansiedad grave por angustia que se producen en el trastorno de angustia, el nivel de ansiedad fluctúa gradualmente en las personas que tienen trastorno de ansiedad generalizada. Los trastornos de ansiedad afectan a más de 40 millones de adultos solo en los Estados Unidos, aproximadamente el 18% de la población. A nivel mundial, aproximadamente el 20% de las personas que reciben atención médica de cabecera tienen trastornos de ansiedad o depresión.

## SÍNTOMAS

- Latidos cardíacos rápidos o irregulares (**palpitaciones** o una sensación de “aleteo” en el pecho)
- Sudoración o rubefacción de la piel
- Tensión muscular
- Dolores de cabeza
- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Estado de tensión nerviosa o irritabilidad

## DIAGNÓSTICO

Las causas físicas de algunos de los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada incluyen problemas cardíacos, enfermedades de la tiroides u otros problemas médicos. Su médico, después de anotar sus antecedentes médicos y realizar una exploración física, puede indicar análisis para descartar estos problemas médicos. Los profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos y terapeutas habilitados) hacen preguntas y utilizan métodos de análisis específicos para examinar los síntomas de una persona a fin de determinar si tiene un trastorno de ansiedad u otro problema de salud mental, como depresión o trastorno bipolar. Los psiquiatras son médicos especializados en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales.

## TRATAMIENTO

- El tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada suele tener varios enfoques que combinan algún tipo de terapia con medicación para reducir los sentimientos y síntomas de la ansiedad.
- La terapia cognitivo conductual (Cognitive behavioral therapy, CBT) es eficaz para el trastorno de ansiedad generalizada; ayuda a las personas a hallar formas de sobrellevar sus sentimientos y aprender nuevos métodos para enfrentar las situaciones que las hacen sentir ansiosas.
- Las técnicas de relajación suelen ser útiles y pueden incluir meditación, yoga y bioautorregulación. El ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo y mejora la salud general. Pueden ofrecerse otros tipos de terapia, según las necesidades específicas de la persona.
- Los medicamentos pueden incluir uno o más tipos de ansiolíticos, muchos de los cuales también se usan para tratar la depresión y otras enfermedades mentales.
- La toxicomanía suele acompañar a los trastornos de ansiedad. El tratamiento de la toxicomanía, incluido el tabaquismo, debe considerarse parte del manejo global del trastorno de ansiedad generalizada.

Fuentes: National Institute of Mental Health, American Psychiatric Association, Anxiety Disorders Association of America, American Academy of Family Physicians, World Health Organization, Mayo Clinic

Janet M. Torpy, MD, Writer

Alison E. Burke, MA, Illustrator

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan al diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Estadounidense) [www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)
- Anxiety Disorders Association of America (Asociación Estadounidense para los Trastornos de Ansiedad) [www.adaa.org](http://www.adaa.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Hoja para el paciente del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. Se publicó una Hoja para el paciente acerca del trastorno obsesivo-compulsivo en el número del 27 de octubre de 2004; una acerca del trastorno de estrés postraumático en el número del 1 de agosto de 2007; y otra acerca del trastorno bipolar en el número de 4 de febrero de 2009.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES