

Detección de trastornos de ansiedad en adultos

Las personas con trastornos de ansiedad a menudo se sienten preocupadas o asustadas.

¿Qué es la ansiedad?

Es normal que las personas se sientan ansiosas a veces. Sin embargo, el término *trastorno de ansiedad* se refiere a cuando estos sentimientos se vuelven fuertes y persistentes y conducen a problemas en la realización de las tareas cotidianas en el hogar y en el trabajo. Los trastornos de ansiedad pueden incluir ansiedad generalizada, ansiedad por separación, ansiedad social y temores específicos (fobias). Las personas con síntomas de ansiedad deben ser evaluadas y tratadas, ya que la ansiedad no tratada afecta negativamente la calidad de vida. El tratamiento para los trastornos de ansiedad incluye psicoterapia (terapia conversacional) y medicamentos, como por ejemplo, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRI).

Detección de trastornos de ansiedad

El término *detección* significa buscar una afección o enfermedad en personas que no tienen síntomas o inquietudes específicos relacionados con esa enfermedad.

La detección de trastornos de ansiedad es importante porque a menudo los pacientes no se sienten cómodos para hablar de los síntomas de ansiedad con su médico, especialmente durante un control de rutina. Solo cuando se les pregunta de forma concreta sobre los síntomas, el problema sale a la luz.

Los pacientes pueden someterse a pruebas de detección de trastornos de ansiedad en un entorno clínico mediante cuestionarios. Un cuestionario de detección utilizado habitualmente es el Cuestionario sobre trastorno de ansiedad generalizada de 7 ítems (7-Item Generalized Anxiety Disorder, GAD-7). En estos 7 ítems se hacen preguntas sobre lo siguiente:

- Sentirse nervioso, ansioso o al borde.
- No poder detener o controlar las preocupaciones.
- Preocuparse demasiado por diferentes cosas.
- Tener dificultad para relajarse.
- Estar tan inquieto que es difícil permanecer sentado quieto.
- Enojarse o irritarse fácilmente.
- Sentirse asustado, como si pudiera suceder algo terrible.

Otros cuestionarios incluyen la Escala de ansiedad geriátrica (Geriatric Anxiety Scale, GAS), la subescala de ansiedad de la Escala de depresión posnatal de Edimburgo (Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS) y el cuestionario sobre trastorno de pánico del Cuestionario sobre la salud del paciente (Patient Health Questionnaire Panic Disorder, PHQ-PD).

Ventajas y desventajas de la detección de los trastornos de ansiedad

Se podría suponer naturalmente que la detección sería beneficiosa, pero la realidad es que a veces buscar problemas cuando no hay inquietudes o síntomas puede ser perjudicial. Por lo tanto, es importante sopesar cuidadosamente las ventajas y desventajas de la detección.

Las **ventajas de la detección** incluyen la detección y el tratamiento tempranos de los síntomas de ansiedad. Los estudios proporcionan evidencia de que los cuestionarios de detección pueden identificar con precisión un trastorno de ansiedad y de que el tratamiento puede conducir a la mejora o remisión de los síntomas. No existe evidencia directa que vincule la detección de la ansiedad en el ámbito de la

Las personas con trastornos de ansiedad tienen sentimientos persistentes o intensos de temor, miedo o desasosiego, que interfieren en la vida diaria.

Recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. El USPSTF (US Preventive Services Task Force) recomienda la detección de la ansiedad en los adultos, incluidas las personas embarazadas y en período de posparto. Actualmente, no hay evidencia suficiente que indique si es beneficioso realizar pruebas de detección de la ansiedad en adultos de 65 años o más.

Los médicos utilizan un cuestionario para detectar la ansiedad. Los pacientes con resultado positivo en la prueba de detección deben someterse a una evaluación de seguimiento para confirmar el diagnóstico de ansiedad. El tratamiento de la ansiedad en adultos incluye:

- Cambios en el estilo de vida, como hacer más ejercicio, mejorar los hábitos a la hora de dormir y abordar las afecciones de salud subyacentes.
- Psicoterapia, que incluye terapia cognitiva conductual y terapias interpersonales y familiares, de relajación y de desensibilización.
- Medicamentos contra la ansiedad.



atención primaria con la mejora de la calidad de vida o la remisión de los síntomas.

Las **desventajas de la detección** incluyen resultados falsos positivos que pueden dar lugar a derivaciones innecesarias, etiquetas y estigma. Aunque la psicoterapia tiene poco o ningún daño potencial, el uso de medicamentos puede tener efectos secundarios.

¿Debería hacerse una prueba de detección de trastornos de ansiedad?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force) recomienda la detección de la ansiedad en los adultos de 19 a 64 años, incluidas las personas embarazadas y en período de posparto. Todavía no es clara la evidencia sobre la detección en adultos mayores de 65 años.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

US Preventive Services Task Force
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P

Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Publicado en línea: 20 de junio de 2023. doi:10.1001/jama.2023.9446

Afiliaciones de la autora: Editora asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

Fuente: US Preventive Services Task Force Screening for anxiety disorders in adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA. Publicado en línea el 20 de junio de 2023. doi:10.1001/jama.2023.9301

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el 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 de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.