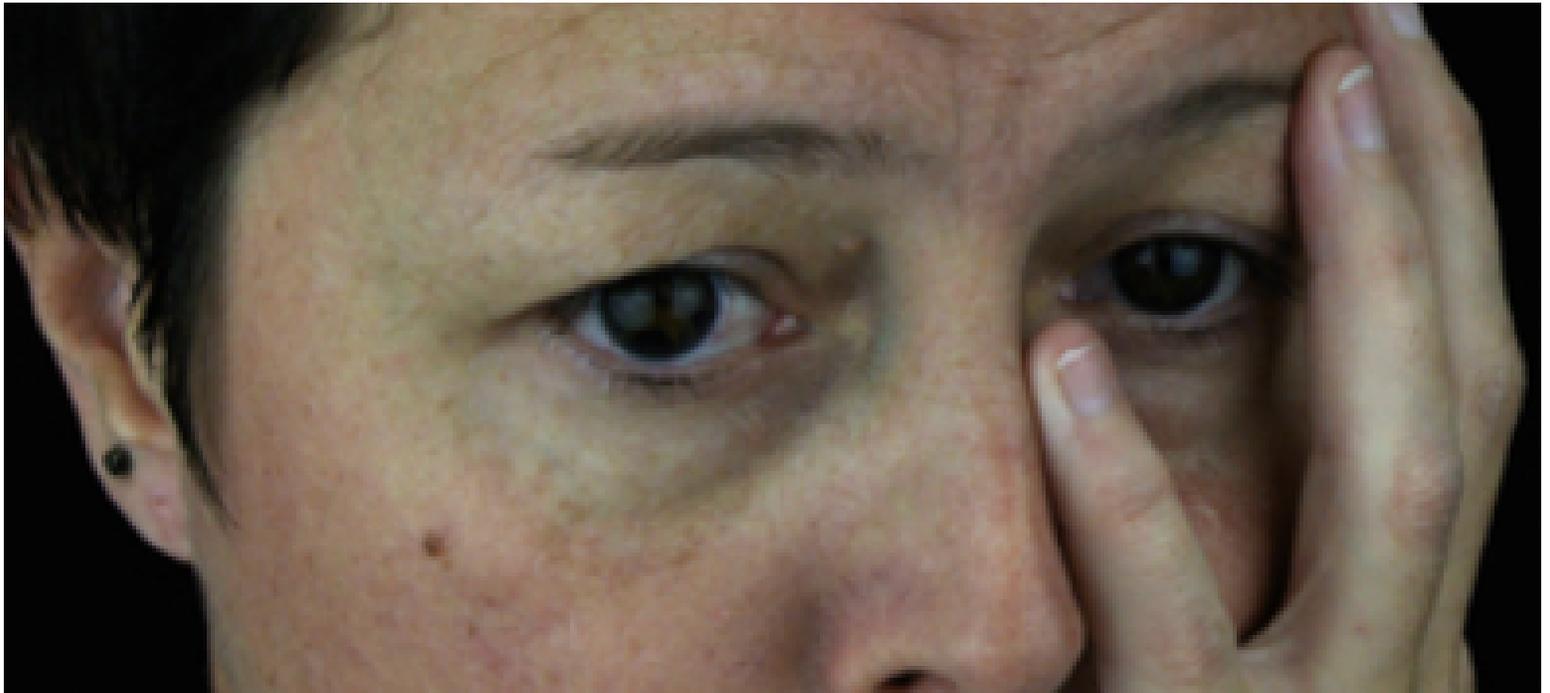


# TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

## CETTAD

FOLLETOS DE PSICOEDUCACIÓN



### DR. JUAN MANUEL BRAVO SIERRA

El Trastorno de Ansiedad Generalizada se caracteriza por una preocupación excesiva y difícil de controlar. Esta preocupación excesiva se da sobre diferentes situaciones de la vida diaria de la persona

### CONTENIDO



*¿Qué es?*



*Síntomas*



*Causas*



*Tratamiento*

# CETTAD

Cettad S. C. es un centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad. Basamos nuestro trabajo en el uso de protocolos de tratamiento que han demostrado eficacia y han sido validados a través de la investigación científica.

Publicado en México por Cettad S. C. Juan Sánchez Azcona 217-B Colonia Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. México. C. P. 03020.

© Cettad S. C. 2022

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cettad S. C., o según lo permitido expresamente por la ley, por licencia o bajo los términos acordado con la organización de derechos de autor. Las consultas relacionadas con la reproducción fuera del alcance de lo anterior deben enviarse al Departamento de Derechos de Cettad S. C. a la dirección anterior.

## TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se caracteriza por una preocupación excesiva y difícil de controlar. Esta preocupación excesiva se da sobre diferentes situaciones de la vida diaria de la persona. Entre estas se encuentran:

- Familia
- Finanzas
- Trabajo
- Salud (propia o la de algún familiar)
- Seguridad
- Responsabilidad
- Otras

También existe una tendencia a preocuparse, aún si no hay nada por que hacerlo.



Otra característica del Trastorno de Ansiedad Generalizada es un nivel alto de tensión física. Esta es resultado de la preocupación excesiva y crónica.

La tensión física produce una variedad de síntomas físicos como tensión muscular, dolores de cabeza, dificultad para dormir, poca concentración, diarrea, orinar frecuentemente, inquietud y una dificultad en general para relajarse.

El nivel alto de tensión física y la preocupación excesiva se alimentan una a otra, creando un círculo vicioso.

## "Todo era preocupación en mi vida"

Para que una persona sea diagnosticada con Trastorno de Ansiedad Generalizada debe presentar los siguientes síntomas:

### **Criterios clínicos del Trastorno de Ansiedad Generalizada**

A. Ansiedad y preocupación excesiva que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral, escolar o familiar).

B. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.

C. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses):

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta
2. Fácilmente fatigado
3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
4. Irritabilidad
5. Tensión muscular
6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio)

D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

## **Causas**

Entre las causas relacionadas con el Trastorno de Ansiedad Generalizada se encuentran:

### **Factores biológicos**

Existe una buena evidencia de que los factores biológicos contribuyen a la ansiedad. Las investigaciones han demostrado un componente hereditario a sentirse ansioso, intranquilo o tenso.

### **Factores psicológicos**

Creencias referentes al perfeccionismo, la responsabilidad y control hacen difícil detener la preocupación.

Frecuentemente, las personas que buscan tratamiento para la ansiedad generalizada reportan un perfil más cauteloso que la mayoría de la gente.

### **Medioambientales**

Un factor que contribuye a la ansiedad es aprender a ver el mundo como un lugar peligroso y atemorizante. Un sano desarrollo durante la infancia temprana genera un sentido de que podemos manejar o controlar los retos y los eventos negativos si se llegan a presentar. Si no desarrollamos este sentido de control, tal vez debido a una serie de eventos desafortunados y perturbadores durante la niñez o porque como niños somos constantemente alertados de los peligros que acechan a cada vuelta de la esquina, entonces podemos desarrollar la percepción de que el mundo es un lugar peligroso y pensar siempre en el escenario con los peores resultados posibles.

### **Tratamiento**

El tratamiento para el Trastorno de Ansiedad Generalizada es psicoterapéutico, farmacológico o combinado.

### **Psicoterapia**

La terapia cognitivo conductual es la terapia de elección para el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

*Se enfoca en identificar, reformular y neutralizar pensamientos inútiles o distorsionados que mantienen la ansiedad. Enseña a las personas diferentes formas de pensar, conducirse y reaccionar a los eventos productores de ansiedad. A través de identificar y entender las creencias que mantienen la ansiedad, logra que el paciente tome distancia de ellas y disminuya su vulnerabilidad. La meta final es ayudarlo a tolerar la incertidumbre, la cual es parte inherente de las situaciones de la vida diaria.*

## **Medicamentos**

*Los medicamentos no curan la ansiedad pero pueden ser útiles para disminuir los síntomas. Los medicamentos más comunmente usados para la ansiedad generalizada son las benzodiazepinas, los antidepresivos y los betabloqueadores.*

