

Trastorno de ansiedad generalizada:

Cuando no se
puede controlar la
preocupación



National Institute
of Mental Health

¿Se preocupa a menudo por los problemas cotidianos sin ningún motivo aparente? ¿Está siempre esperando que ocurra un desastre o se preocupa demasiado por cosas como la salud, el dinero, la familia, el trabajo o la escuela?

Si es así, es posible que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado trastorno de ansiedad generalizada. Este trastorno puede hacer que sienta como si su vida diaria estuviera en un estado constante de preocupación, miedo y pavor. Lo bueno es que el trastorno de ansiedad generalizada se puede tratar. Obtenga más información sobre los síntomas de este trastorno y cómo encontrar ayuda.

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

La ansiedad ocasional es parte normal de la vida. Muchas personas se preocupan por cosas como los problemas de la salud, el dinero o la familia. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas con mayor frecuencia por estas y otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Por lo general, este trastorno involucra una sensación persistente de ansiedad o pavor que interfiere en la forma en que lleva su vida. No es lo mismo que preocuparse de vez en cuando por las cosas o sentirse ansioso debido a eventos estresantes en la vida. Las personas que tienen este trastorno sienten ansiedad con frecuencia durante meses y hasta años.

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente. A menudo, comienza alrededor de los 30 años, aunque también puede ocurrir en la infancia. El trastorno es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada?

Las personas con este trastorno pueden:

- preocuparse demasiado por las cosas diarias;
- tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo;
- ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían;
- sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse;
- tener problemas para concentrarse;
- sorprenderse fácilmente;
- tener problemas para dormir o para permanecer dormidas;

- cansarse fácilmente o sentirse cansadas todo el tiempo;
- tener dolores de cabeza, musculares o estomacales, o molestias inexplicables;
- tener dificultad para tragar;
- tener temblores o tics (movimientos nerviosos);
- sentirse irritables o con los nervios de punta;
- sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire;
- tener que ir al baño a menudo.

A menudo, los niños y los adolescentes con el trastorno de ansiedad generalizada se preocupan excesivamente por:

- su rendimiento, como en la escuela o en los deportes;
- eventos catastróficos, como terremotos o guerras;
- la salud de otros, como la de los miembros de la familia.

A menudo, los adultos con este trastorno se ponen sumamente nerviosos por situaciones diarias como:

- la seguridad laboral o su rendimiento en el trabajo;
- la salud;
- las finanzas;
- la salud y el bienestar de sus hijos y de otros familiares;
- atrasarse;
- completar las tareas del hogar y cumplir con otras responsabilidades.

Tanto los niños como los adultos con el trastorno de ansiedad generalizada pueden tener síntomas físicos que dificultan su funcionamiento y que interfieren en la vida diaria, como dolor, fatiga o dificultad para respirar.

Los síntomas pueden mejorar o empeorar con el tiempo y a menudo son peores durante los momentos de estrés, como con una enfermedad física, en época de exámenes escolares, o durante un conflicto familiar o de relaciones personales.

¿Qué causa el trastorno de ansiedad generalizada?

El riesgo del trastorno de ansiedad generalizada podría ser hereditario. Varias partes del cerebro y los procesos biológicos desempeñan un papel clave en el miedo y la ansiedad. Al aprender más sobre cómo funcionan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastornos de ansiedad, los investigadores pueden desarrollar mejores tratamientos. Los investigadores también han descubierto que las causas externas, como pasar por un evento traumático o estar en un ambiente estresante, pueden aumentar el riesgo de desarrollar el trastorno de ansiedad generalizada.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad generalizada?

Si cree que tiene síntomas de este trastorno, hable con un médico u otro proveedor de atención médica. Después de conversar sobre su historial clínico, es posible que le hagan un examen físico para asegurarse de que no tenga algún problema físico no relacionado que le esté causando estos síntomas. El proveedor de atención médica quizás lo refiera a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico. El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico, generalmente dado por un profesional de la salud mental.

Por lo general, el trastorno de ansiedad generalizada se trata con psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Psicoterapia

Con frecuencia, se usa la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia respaldada por investigaciones, para tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Esta terapia le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversas situaciones para ayudarlo a sentirse menos ansioso o preocupado. La terapia cognitivo-conductual ha sido muy bien estudiada y es el estándar de oro para la psicoterapia.

Otra opción de tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada es la terapia de aceptación y compromiso. Esta terapia adopta un enfoque diferente al de la terapia cognitivo-conductual para los pensamientos negativos y utiliza estrategias como la atención plena y el establecimiento de metas para reducir su incomodidad y la ansiedad. En comparación con la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso es una forma más nueva de tratamiento psicoterapéutico, por lo que hay menos datos disponibles sobre su eficacia. Sin embargo, diferentes terapias funcionan para diferentes tipos de personas, por lo que puede ser útil hablar con un profesional de la salud mental sobre qué tipo de terapia puede ser adecuada para usted.

Para obtener más información sobre la psicoterapia, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Medicamentos

Los médicos y otros proveedores de atención médica también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno, entre estos:

- antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN);
- ansiolíticos o medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas.

Con frecuencia, se usan los antidepresivos ISRS y IRSN para tratar la depresión, pero también pueden ayudar a tratar los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada. Estos medicamentos pueden tardar varias semanas para que empiecen a funcionar y pueden causar efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Por lo general, estos efectos secundarios no son graves para la mayoría de las personas, especialmente si se comienza con una dosis baja y se va aumentando lentamente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier efecto secundario que pueda tener.

Las benzodiazepinas, que son un tipo de sedantes contra la ansiedad, también se pueden usar para controlar las formas graves del trastorno de ansiedad generalizada. Estos medicamentos pueden ser muy eficaces para disminuir rápidamente la ansiedad, pero algunas personas desarrollan una tolerancia a estos y necesitan dosis cada vez más altas para obtener el mismo efecto. Algunas personas incluso se vuelven dependientes de las benzodiazepinas, por lo que el proveedor de atención médica quizás las recete solo por breves períodos de tiempo si las necesita.

La buspirona es otro medicamento contra la ansiedad que puede ser útil para tratar el trastorno de la ansiedad generalizada. A diferencia de las benzodiazepinas, la buspirona no es un sedante y es menos probable que sea adictivo. La buspirona debe tomarse durante 3 a 4 semanas para que sea completamente efectiva.

Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar algún tiempo para hacer efecto. Muchas personas prueban más de un medicamento antes de encontrar el que funcione mejor para su caso. Su proveedor de atención médica puede colaborar con usted para encontrar el mejor medicamento, dosis y duración del tratamiento para usted.

Para obtener información básica sobre estos y otros medicamentos para la salud mental, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/medications. Para obtener las últimas advertencias, guías de medicamentos para pacientes e información sobre medicamentos recientemente aprobados, visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda.

Grupos de apoyo

Algunas personas con trastornos de ansiedad podrían beneficiarse al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y compartir sus problemas y logros con los demás. Los grupos de apoyo están disponibles tanto en persona como en línea. Sin embargo, cualquier consejo que reciba de un miembro de algún grupo de apoyo debe usarse con cautela y no reemplaza las recomendaciones de tratamiento de un proveedor de atención médica.

Hábitos saludables

Practicar un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir la ansiedad, aunque esto por sí solo no puede reemplazar el tratamiento. Los investigadores han descubierto que escoger ciertas opciones saludables en la vida diaria, como reducir el consumo de cafeína y dormir lo suficiente, puede reducir los síntomas de ansiedad cuando se combina con una atención estándar, como la psicoterapia y los medicamentos.

Las técnicas para el control del estrés, como el ejercicio, la atención plena y la meditación, también pueden reducir los síntomas de ansiedad e intensificar los efectos de la psicoterapia. Puede obtener más información sobre cómo estas técnicas benefician su tratamiento hablando con su médico u otro proveedor de atención médica.

Para obtener información sobre más formas de cuidar su salud mental, visite www.nimh.nih.gov/misaludmental.

¿Cómo puedo apoyarme a mí mismo y a otras personas que tienen el trastorno de ansiedad generalizada?

Edúquese

Una buena forma de ayudarse a sí mismo o a un ser querido que podría estar luchando con el trastorno de ansiedad generalizada es buscando información al respecto. Investigue cuáles son las señales de advertencia, aprenda sobre las opciones de tratamiento y manténgase actualizado con las investigaciones en marcha.

Hable con honestidad

Si tiene síntomas del trastorno de ansiedad generalizada, hable honestamente sobre cómo se siente con alguien en quien confíe. Si cree que un amigo o familiar puede estar luchando con el trastorno de ansiedad generalizada, dedique tiempo para hablar con ellos, expresarles su preocupación y hacerles saber que tienen su apoyo.

Sepa cuándo buscar ayuda

Si su ansiedad o la de un ser querido comienza a causar problemas en su vida cotidiana, como en la escuela, en el trabajo o con sus amigos y familiares, es hora de buscar ayuda profesional. Hable con un proveedor de atención médica sobre su salud mental.

¿Existen ensayos clínicos que estudien el trastorno de ansiedad generalizada?

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, incluidos los ensayos clínicos que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos, incluido el trastorno de ansiedad generalizada. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Hable con un proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud conductual

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudarle a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov> (en inglés). Para recursos adicionales, visite www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) en www.ahrq.gov/questions.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (AYUDA al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 1-866-615-6464*

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 22-MH-8090S

Revisada en 2022