

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es el trastorno mental más común de todos. Por año, el 18% de los adultos de los EE.UU. padece ansiedad, y el 31% ha padecido ansiedad en algún momento de su vida. Aproximadamente, el 8% de los niños y adolescentes padecen ansiedad anualmente. La mayoría de las personas desarrolla los síntomas antes de los 21 años, y las mujeres son más propensas a padecerla que los hombres.

Existen muchos tipos de trastornos de ansiedad. Los más comunes son:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Se caracteriza por una preocupación excesiva, persistente e incontrolable y por los pensamientos negativos. Algunas preocupaciones son por acontecimientos reales, mientras que, en otros casos, se espera lo peor sin motivos aparentes.
- **Trastorno de pánico:** Se manifiesta con un miedo intenso y repentino que produce síntomas físicos muy potentes que duran solo unos minutos. Los ataques de pánico pueden ser causados por un disparador específico o presentarse de forma inesperada.
- **Trastorno de ansiedad social:** Produce un miedo intenso a las presentaciones o situaciones sociales que se arraiga en una gran temor a ser juzgado de forma negativa o avergonzado por otros.
- **Trastorno de ansiedad por separación:** Es el miedo a ser separado de una persona a la que alguien se siente apegado. A menudo, es causado por el temor excesivo a que ocurra algo malo a la persona amada mientras está alejada y que, en consecuencia, uno se quede solo.
- **Trastorno fóbico:** Es el miedo intenso, irracional y desproporcionado a un peligro potencial de un objeto o situación específica.

Las personas que padecen ansiedad también pueden padecer otros trastornos de salud mental, como depresión o trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Si no se tratan, la ansiedad y sus afecciones asociadas pueden conducir a la automedicación con drogas, al alcohol, a los trastornos alimenticios o, en los casos más graves, al suicidio. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, las personas que padecen un trastorno de ansiedad pueden funcionar socialmente, tener vidas plenas y productivas y un empleo remunerado.

Las señales y los síntomas

El estrés es una parte habitual de nuestra vida cotidiana, y la ansiedad es la manera habitual del cuerpo de reaccionar luchando o huyendo de dicho estrés. Se considera un trastorno de ansiedad cuando esta reacción es incontrolable, demasiado grave o innecesaria, interfiere con las actividades cotidianas y las interacciones sociales, no desaparece u ocurre con frecuencia, incluso cuando el estrés disminuye. Algunos síntomas de los trastornos de ansiedad son:

- Sentirse atemorizado, nervioso, irritable, inquieto, intranquilo o tenso.
- Tener una sensación de pánico, de muerte o de que hay un peligro inminente.
- Sentirse fuera de control.
- Esperar lo peor.
- Preocuparse en exceso por el futuro.
- Padecer un aumento de la frecuencia cardíaca, dolor torácico, respiración rápida o dificultad para respirar, sudoración, cosquilleo, temblores, náuseas o mareos.
- Sentirse débil o cansado.
- Tener pensamientos acelerados.
- Sufrir tensión muscular.
- Tener dificultades para concentrarse.
- Tener dificultades para dormir.
- Padecer dolores de cabeza o de estómago, diarrea o micción frecuente.

- Tener miedo a las situaciones sociales, a salir de casa o a estar alejado de un ser querido.
- Sufrir un gran temor a un objeto o situación específica.
- Negarse a estar alejado de los seres queridos.
- Tener enfados o arrebatos explosivos.

Los factores de riesgo

Muchos factores contribuyen a que una persona desarrolle un trastorno de ansiedad. Las personas que tienen familiares directos que padecen un trastorno de ansiedad tienen un mayor riesgo de padecerlo ellas. Los desequilibrios químicos en el cerebro o ciertos estados de salud, como los problemas de tiroides, los latidos irregulares o el embarazo, pueden provocar ansiedad. En algunas personas, la cafeína y algunos tipos de medicación pueden causar o potenciar los síntomas de la ansiedad. La timidez también puede ser un factor.

A su vez, la ansiedad puede ser el resultado emocional de la exposición a experiencias de vida estresantes, traumatizantes o negativas, como el abuso, la muerte de un ser querido, la pobreza o la violencia. Las personas que enfrentan la discriminación o el acoso constantes, como la comunidad LGBTQ+, las comunidades de color o las personas con discapacidades, tienen un riesgo mayor de desarrollar un trastorno de ansiedad.

Los factores ambientales también pueden contribuir a padecer una mayor ansiedad. El estrés continuo, la inseguridad física y financiera, la tristeza y la incertidumbre sobre el fin de la pandemia del COVID-19 han provocado que muchas personas desarrollaran un trastorno de ansiedad. Estos problemas también han ocasionado obstáculos en la contención y los tratamientos de las personas que padecen un trastorno subsistente.

El estigma versus la realidad

A menudo, las personas que padecen trastornos de ansiedad son vistas como débiles o no son tomadas en serio. Se las critica por no poder lidiar con los factores estresantes de la vida cotidiana. Estos miedos y preocupaciones suelen ser invalidados al ser considerados como cosas que están "en la cabeza de la persona" o porque es una ansiedad evitable. Las personas que padecen ansiedad a menudo son rotuladas erróneamente como que personas estresadas, tímidas, pegajosas, antisociales, socialmente inadecuadas o son rechazadas por "histéricas". A menudo, se las hace sentir avergonzadas o humilladas, lo que puede aumentar la ansiedad —en especial la ansiedad social— y conducir a una baja autoestima.

La ansiedad es mucho más que sentirse "estresado" o ser tímido. Es una afección médica grave, no una debilidad en la personalidad. Las personas con trastorno de ansiedad a menudo saben cuando están exagerando o se sienten incómodas con una situación, pero, aún así, son incapaces de controlar sus preocupaciones o miedos o a "superarlo" aunque lo deseen. Aunque las personas que padecen ansiedad suelen sentirse fuera de control, los trastornos de ansiedad son sumamente manejables. Llevar una vida saludable, tener un sistema de contención establecido y aprender estrategias saludables para afrontar la situación pueden ser de ayuda para tener buena una salud mental y manejar la ansiedad.

Conozca más

- [Los trastornos de ansiedad en los niños](#) (en inglés, ADAA)
- [El mito versus la realidad](#) (en inglés) (ADAA)