



# Ansiedad

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2019, informaron que 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad. Esto convierte a la patología en la más común de todos los trastornos mentales.

## 1 ¿Qué es?

La ansiedad constituye una respuesta fisiológica normal y adaptativa ante estímulos percibidos como amenazas o peligros. No obstante, se transforma en un trastorno de ansiedad cuando esta respuesta se desencadena en situaciones que carecen de amenaza o peligro, interfiriendo significativamente en las actividades cotidianas.

## 2 Tipos de trastornos de ansiedad según la Organización Mundial de la Salud:

**Trastorno de ansiedad generalizada:** preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos.

**Trastorno de angustia:** crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose.

**Trastorno de ansiedad social:** altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada.

**Agorafobia:** miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado. Trastorno de ansiedad por separación: miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho.

**Determinadas fobias:** miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretas que llevan a conductas de evitación y angustia considerable.

**Mutismo selectivo:** incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos; algo que afecta principalmente a los niños. Necesidad compulsiva de consumir la sustancia o realizar la actividad

# Ansiedad

## 3 Síntomas

Según investigaciones realizadas por Mayo Clinic, los signos y síntomas más comunes asociados con la ansiedad abarcan una gama diversa de manifestaciones físicas y emocionales. Estos incluyen:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales.

Estos síntomas suelen persistir durante un lapso prolongado, extendiéndose al menos durante varios meses, y con frecuencia resultan en evitar a toda costa las situaciones que desencadenan la ansiedad.

## 4 Personas que puedan sufrirla

Los trastornos de ansiedad surgen de una interacción multifacética entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Aunque los trastornos

de ansiedad pueden afectar a cualquier individuo, aquellos que han experimentado traumas, pérdidas significativas u otras adversidades tienen una mayor predisposición a desarrollarla.

## 5 Tratamientos

Existen diversos tratamientos para los trastornos de ansiedad, lo cual depende de la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales del paciente, menciona la OMS:

- Terapia psicológica
- **Medicamentos ansiolíticos:** Como benzodiazepinas y antidepresivos complementarios como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS).

### **Estimulación Magnética Transcraneal (EMT):**

Es una técnica no invasiva que se utiliza en el tratamiento de diversos trastornos psiquiátricos, incluida la ansiedad. Se basa en la aplicación de campos magnéticos para modular la actividad neuronal en regiones específicas del cerebro. Este tratamiento complementario funciona al ayudar a disminuir las sensaciones estresantes generadas a través de pensamientos catastróficos; lo cual, al estar complementado con terapia, genera resultados eficaces.



### **CONTACTO**

C. (999) 101 3879

[contacto@centrostatera.com](mailto:contacto@centrostatera.com)

[www.centrostatera.com](http://www.centrostatera.com)