

# Información sobre el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

La ansiedad puede llenarlo de preocupaciones y temor. En algunas ocasiones, sentir ansiedad está bien. Puede servir para advertirle de una amenaza real. Puede hacer que responda ante esto y tome las medidas correspondientes. Pero en algunas personas, la ansiedad puede volverse tan grave que causa problemas en la vida diaria. Si experimenta un estado ansiedad constante, es posible que tenga un trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Hable con su proveedor de atención médica o con un proveedor de atención de salud mental para obtener más información. Puede serle de ayuda.



## ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

Quienes padecen del trastorno de ansiedad generalizada se preocupan todo el tiempo y no pueden controlarlo. Los proveedores de atención médica diagnostican este trastorno cuando una persona se preocupa la mayoría de los días de la semana durante al menos 6 meses.

Con este trastorno, la persona afectada puede sentir preocupaciones sobre el dinero, sus familiares y amigos, o su trabajo. Podría sentirse preocupado por el mundo en general. Incluso es posible que no esté segura de la causa de su ansiedad. Pero siente un miedo intenso de que va a ocurrir lo que más teme. Estos sentimientos nunca desaparecen por completo. Entre las personas mayores de 65 años de edad, el trastorno de ansiedad generalizada es un trastorno de ansiedad frecuente. Generalmente está asociado con cuadros de depresión. El estado de preocupación constante puede afectar la calidad de vida. Puede hacer que sea difícil desempeñarse con normalidad. Este trastorno puede producir también síntomas físicos.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes del trastorno de ansiedad generalizada?

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada suelen sentir que tienen una enfermedad física. Este trastorno puede provocar síntomas como los siguientes:

- Tensión muscular, especialmente en el cuello y los hombros
- Náuseas y problemas del aparato digestivo
- Dolores de cabeza frecuentes

- Sensación de aturdimiento
- Nerviosismo y problemas para dormir
- Sensación de irritabilidad y nerviosismo constantes

## **¿Cómo puede tratarse el trastorno de ansiedad generalizada?**

El trastorno de ansiedad generalizada se puede tratar con medicamentos. También puede tratarse con terapia de conversación (asesoramiento). Puede tratarse con ambos métodos. Los medicamentos ayudan a reducir los síntomas para que pueda realizar sus tareas diarias. La terapia lo ayuda a comprender la causa de su ansiedad y le enseña técnicas para manejarla. Las dos formas de tratamiento lo ayudarán a lidiar con los obstáculos que la ansiedad interpone en su vida. Esto lo ayudará a sentirse mejor.

## **Cómo los problemas diarios afectan la salud**

Muchos aspectos de la vida diaria afectan la salud. Esto puede incluir los medios de transporte, los problemas de dinero, la vivienda, el acceso a alimentos y el cuidado de los niños. Si no puede asistir a las consultas médicas, es posible que no reciba la atención que necesita. Cuando el dinero escasea, puede ser difícil pagar los medicamentos. Y vivir lejos de una tienda de comestibles puede dificultar la compra de alimentos saludables.

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estos u otros temas, hable con el equipo de atención médica. Quizás conozcan recursos locales para ayudarlo. O bien, pueden asignarle un miembro del personal para ayudarlo.