

# **Trastornos de ansiedad y ataques de pánico: Calmando la mente**

## \*\*\*\*\* Trastornos de ansiedad y ataques de pánico: Calmando la mente\*\*\*\*\*

### Narrador

Cuando alguien tiene ansiedad o un ataque de pánico, es posible que sienta que pierde el control.

### Kelsey, Paciente

Desde que era pequeña, no podía dormir solo con pensar que la planta nuclear cerca de mi casa podría explotar, o que mi casa se incendiaría, o que mis papás iban a morir. Todo esto me preocupaba.

### Kate, Paciente

Mi mente no descansaba, y la verdad es que no lo noté sino hasta que se volvió un problema cuando empecé con ataques de pánico.

### Narrador

Anualmente uno de cada cinco adultos son afectados por trastornos de ansiedad. Más que algo ligero y temporal debido al estrés, los trastornos de ansiedad son severos y duran meses o años. Y no es inusual que los trastornos de ansiedad sucedan con otra enfermedad, como el abuso del alcohol.

### Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital

Los trastornos de ansiedad son condiciones en las que las personas tienen excesivo miedo y ansiedad por algo específico. Algunos trastornos de ansiedad son ansiedad generalizada, cuando las personas tienen una preocupación abrumante, y no en proporción a la situación, o la ansiedad social, cuando la persona tiene miedo de actuar o hablar con otros.

El trastorno de pánico es cuando se tiene un ataque de pánico inesperado. Y en los niños se presenta la ansiedad de separación; o sea les es difícil separarse de los padres, y después hay las fobias específicas también, como el miedo a ir en avión, o miedo a las arañas, cosas así.

### Narrador

Otros tipos de trastornos de ansiedad incluyen el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de estrés postraumático y otras fobias específicas. Cada tipo de ansiedad tiene distintos síntomas, pero todos los síntomas se juntan y son extremos, miedos irracionales de terror. Si la ansiedad impide que hagas tu vida normal, puede ser un trastorno de ansiedad.

### Kelsey, Paciente

Mis preocupaciones interferían con mucho más que mis actividades diarias. Cuando decidí pedir ayuda fue por ansiedad o preocupación, no estaba segura. Estaba afectando mis relaciones. No podía funcionar en la escuela. Me sentía paralizada por algo, algo en mi mente y en mi cuerpo, y decidí hacer lo necesario para ver al consejero de mi escuela.

### Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital

Hay una variedad de tratamientos para los trastornos de ansiedad. Los dos principales que recomendamos, son la Terapia de Comportamiento Basada en Exposición Cognitiva y medicamentos. Con la terapia se anima a que las personas avancen a un paso cómodo para ellos y se enfrenten a distintas situaciones que desenlazan la ansiedad. Cuando se tiene mucha ansiedad, entonces se dejan de hacer cosas que nos satisfacen y no se goza la vida. Durante el curso del tratamiento, podemos ayudarlos a volver a vivir la vida de lleno.

### Narrador

Hay disponibles terapias efectivas para la ansiedad y la investigación está descubriendo nuevos tratamientos que ayudan a volver a tener vidas productivas y gratificantes. Pero el tratamiento no siempre

funciona la primera vez. Puede que tomen varios tratamientos o combinaciones de éstos tratamientos antes de encontrar el mejor para tí. Si tú o un ser querido tienen un trastorno de ansiedad, pide información y tratamiento de inmediato. Estas preguntas te pueden ayudar a seleccionar a un profesional de salud mental.

- ¿Qué ha funcionado con tus clientes antes? Busca opciones y no que sea un enfoque generalizado.
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- Si el medicamento es una opción, ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles?
- ¿Cómo voy a saber si estoy progresando cómo debo? Tu doctor debe ser responsable del resultado del tratamiento que te dé.
- ¿Qué cambios de estilo de vida puedo hacer para ayudar a sentirme mejor? Tú eres el autor de tu recuperación. Los profesionales deben basar su consejo en tus valores, estilo de vida y atributos.
- ¿Cómo va a afectar el alcohol con mis medicinas o con mi ansiedad?

**Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital**

Cada paciente es único, y un profesional de la salud mental podrá crear un tratamiento a la medida para ese individuo, así que es muy difícil determinar lo que alguien haría en tu caso, pues un buen terapeuta, psiquiatra o psicólogo te conocerá a fondo y va a crear un tratamiento solo para ti.

**Kate, Paciente**

Mi vida mejoró después de haber sido diagnosticada con ansiedad. Puedo hacer cosas sola. No siento que me tienen que acompañar a la tienda. Puedo manejar sola, sin estar nerviosa si paso por encima de un puente, o si voy a cierta velocidad. Tengo mucha más calma. Puedo dormir en las noches sin tener en la mente un millón de cosas.

**Kelsey, Paciente**

Me sentí con poder al ser diagnosticada con ansiedad generalizada. Por fin tenía algo que entender. No me sentía confusa de lo que me sucedía. Mi consejo para otros que diagnóstico de trastorno de ansiedad o de pánico, es “No se alarmen, todo va a estar bien, y este es un buen paso para ustedes”. Hay mucha información sobre la ansiedad. Todos estos tratamientos se basan en la evidencia, y afortunadamente este diagnóstico es uno de los más tratables. Creo que tener un diagnóstico es un regalo.