

# ¿Tengo un Trastorno de Ansiedad?

*"Empecé con trastornos alimenticios, depresión, ansiedad, depresión, ansiedad, TEPT, depresión, ansiedad. Es una Montaña Rusa."*

Los trastornos de ansiedad son la condición mental más común en los Estados Unidos, afectando casi 1 de cada 5 adultos. Los tipos más comunes de trastornos de ansiedad incluyen: Trastorno de Ansiedad Generalizada; Trastorno de Ansiedad Social; Trastorno de Pánico, y Fobias. No es inusual que personas como Sarah, que tienen un trastorno de ansiedad, también sufran de otra condición mental, incluyendo depresión y TEPT, trastorno de estrés postraumático.

*"No es que tengas uno, y eso es todo. Son días buenos, días malos, meses buenos, meses malos. Unos han sido más fáciles que otros para mí."*

*"El estrés tiende a ser una fuente de origen para trastornos de ansiedad. Pero hay otras cosas que predisponen a las personas, muchos líderes en el mundo de la ansiedad creen que tal vez existe una predisposición biológica que hace que haya personas más vulnerables a los trastornos de ansiedad."*

Los factores de riesgo varían de persona a persona, puede correr riesgo de un trastorno de ansiedad si: Usted era tímido de niño; Tiene historial familiar de ansiedad o de otras condiciones mentales; Fue expuesto a un estrés o trauma en la infancia; Tiene ciertas condiciones de salud como problemas de tiroides o un latido irregular del corazón.

*"En realidad es una variedad de factores que interactúan uno con otro, ocurriendo al mismo tiempo para crear la tormenta perfecta que contribuye a que la persona desarrolle un trastorno de ansiedad generalizada. Algunos de estos factores están completamente fuera del control de la persona."*

Con el trastorno de ansiedad generalizada la vida de la persona está llena de preocupación, a veces durante horas al día, haciendo difícil que se concentre en la escuela, trabajo o la vida diaria. Sarah, quién es también un consejero de salud mental, dice que ella tiene suerte de tener un jefe comprensivo.

*"Cuando empecé con entrenamiento o yendo a conferencias, hablando enfrente de grupos grandes, en particular sobre cosas personales, a veces daría excusas. Mentía, decía mentiras blancas. Tal vez exagerar al grado de que no me sentía bien. Por fortuna, tengo un trabajo en el que me ayudan. Reconocen que las personas tienen problemas mentales, y comprenden."*

Cada trastorno tiene sus propios síntomas, pero todos incluyen persistente exceso de miedo o preocupación en situaciones que no son amenazantes. Otros síntomas emocionales pueden incluir: Sentirse tenso o asustadizo; Inquietud; Irritabilidad, o Anticipando que lo peor va a suceder; Evitación. También hay síntomas físicos: Latido de corazón rápido o falta de respiración; Sudoración, temblores y tics; Dolor de cabeza, fatiga o dificultad para dormir; Malestar de estómago, orina con frecuencia o tiene diarrea frecuente.

Claudine Jackson vive con un trastorno de ansiedad, complicado por depresión y un Trastorno Obsesivo Compulsivo, o TOC.

*"El polvo y la suciedad me afectan, solo duermo sobre toallas blancas, sábanas blancas. Digo, en sábanas y fundas para almohadas blancas."*

# ¿Tengo un Trastorno de Ansiedad?

El Trastorno Obsesivo Compulsivo causa que Claudine tenga pensamientos y comportamientos incontrolables que repite una y otra vez. TOC puede empeorar su ansiedad aún más.

*"Lo tengo un poco más controlado ahora, pero llegué al punto de que si no estaba todo perfectamente limpio y en orden, mi ansiedad me pondría muy nerviosa y empezaría con problemas para respirar."*

En la mayoría de los casos, el trastorno de ansiedad y las enfermedades relacionadas mejorarán con terapia verbal o medicamentos.

*"Hay muchas maneras de tratar un trastorno de ansiedad. Por fortuna hay medicamentos que ayudan. Y para algunas personas, mejoría significativa."*

*"Y otras veces toma una o dos tipos de medicinas para encontrar la combinación correcta para ti. Pero cuando aciertan, vas a tener una vida maravillosa."*

Adoptar un estilo de vida saludable, aprender habilidades de enfrentamiento y usar técnicas de relajamiento también puede ayudar. Lo básico es encontrar ayuda profesional si cree que está muy ansioso.