



## Trastorno de ansiedad social (fobia social)



### Descripción general

Esta es una afección de salud mental. Es un miedo de que las otras personas lo estén observando y juzgando. Este miedo es intenso y constante. Puede hacer que le resulte difícil interactuar con otros.

### Causas

No estamos exactamente seguros de qué es lo que hace que se desarrolle este trastorno. Puede afectar a varios integrantes de una familia. Puede estar relacionado con un problema en la forma en que su cerebro responde al estrés y al miedo. Las habilidades sociales poco desarrolladas pueden también jugar un papel.

### Síntomas

Si usted tiene el trastorno de ansiedad social, es posible que tenga intensos sentimientos de ansiedad o de miedo en algunas o todas las situaciones sociales. Es posible que tenga miedo de ir a citas o de conocer a gente nueva. Es posible que sienta miedo de hablar frente a otros. Es posible que se preocupe durante semanas, antes de una entrevista de trabajo o un reporte escolar. Es posible que también tenga síntomas físicos. Es posible que se sonroje y transpire. Su corazón puede latir rápidamente y es posible que sienta náuseas. Es posible que su mente quede en blanco. Esos sentimientos son muy desagradables. Es posible que haga grandes esfuerzos para evitar situaciones donde piensa que podría sentirse avergonzado. Esto puede hacer que usted evite a otras personas y los lugares públicos. Esto puede afectar su trabajo y su vida diaria.

### Tratamiento

El trastorno de ansiedad social puede tratarse con medicamentos. También puede tratarse con psicoterapia, la cual puede ayudarle a controlar sus miedos. Un grupo de apoyo también puede ser de ayuda. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.



Interpretación actuarial en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.