

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

La ansiedad ocasional es parte normal de la vida. Muchas personas se preocupan por cosas como los problemas de la salud, el dinero o la familia. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten nerviosas con mayor frecuencia por estas y otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Por lo general, este trastorno involucra una sensación persistente de ansiedad o pavor que interfiere en la forma en que lleva su vida. No es lo mismo a preocuparse de vez en cuando por las cosas o sentirse ansioso debido a eventos estresantes en la vida. Las personas que tienen este trastorno sienten ansiedad con frecuencia durante meses y hasta años.

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente. A menudo, comienza alrededor de los 30 años, aunque también puede ocurrir en la infancia. El trastorno es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

A menudo, los niños y los adolescentes con el trastorno de ansiedad generalizada se preocupan por:

- su rendimiento en la escuela o en los deportes;
- eventos catastróficos, como terremotos o violencia;
- la salud de otros, como la de los miembros de la familia.

A menudo, los adultos con este trastorno se ponen sumamente nerviosos por situaciones diarias como:

- la seguridad laboral o su rendimiento en el trabajo;
- la salud;
- las finanzas;
- la salud y el bienestar de sus hijos y de otros familiares;
- completar las tareas del hogar y cumplir con otras responsabilidades.

Tanto los niños como los adultos con el trastorno de ansiedad generalizada pueden tener síntomas físicos que dificultan su funcionamiento y que interfieren en la vida diaria, como dolor, fatiga o dificultad para respirar.

Los síntomas pueden mejorar o empeorar con el tiempo y a menudo son peores durante los momentos de estrés, como con una enfermedad física, en época de exámenes escolares, o durante un conflicto familiar o relaciones personales.

¿Qué causa el trastorno de ansiedad generalizada?

El riesgo del trastorno de ansiedad generalizada podría ser hereditario. Varias partes del cerebro y los procesos biológicos desempeñan un papel clave en el miedo y la ansiedad. Los investigadores también han descubierto que las causas externas, como pasar por un evento traumático o estar en un ambiente estresante, pueden aumentar el riesgo de desarrollar el trastorno de ansiedad generalizada.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad generalizada?

Por lo general, se trata con psicoterapia o “terapia de diálogo”, medicamentos, grupos de apoyo y hábitos saludables. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Encuentre ayuda 24 horas 7 días a la semana si usted o alguien se encuentra en crisis

- llame al 988 Suicide & Crisis Lifeline
- Your life Iowa °llame (855) 581-8111 °envíe un texto (855) 895-8398 °converse en vivo en www.yourlifeiowa.org

Si tiene dificultad para sobrellevar sus emociones

- NAMI Iowa – llame al 515-254-0417 – de lunes a viernes 8:30 AM to 4:30 PM