



# Trastorno de Ansiedad: Causas, Diagnóstico y Estrategias de Manejo

Comprensión integral para un mejor  
bienestar mental

# ¿Qué es el trastorno de ansiedad?

## Definición y características

- El trastorno de ansiedad es una condición psicológica caracterizada por una preocupación excesiva, miedo intenso o nerviosismo que persiste en el tiempo y afecta la vida diaria.
- No se trata solo de sentirse ansioso en momentos puntuales (lo cual es normal), sino de una ansiedad desproporcionada que puede interferir con el trabajo, las relaciones y la salud física.

## Tipos comunes de ansiedad

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** preocupación constante por diferentes aspectos de la vida.
- **Trastorno de pánico:** ataques súbitos de miedo intenso acompañados de síntomas físicos (palpitaciones, sudoración, sensación de falta de aire).
- **Fobias específicas:** miedo extremo a objetos o situaciones concretas.
- **Ansiedad social:** temor a situaciones donde se interactúa con otras personas.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT):** también se relacionan con la ansiedad.

## Los síntomas pueden incluir:

Inquietud  
tensión  
muscular.  
Problemas para dormir.  
Dificultad para concentrarse.  
Sensación de peligro inminente.



# Principales causas.

## Causas multifactoriales:

- **Genética:** hasta un 30–40 % de la variación se explica por herencia familiar.
- **Desequilibrio de neurotransmisores:** como GABA, serotonina y norepinefrina.
- **Disfunción del sistema endocrino:** rol del cortisol y respuestas al estrés.
- **Factores ambientales/traumáticos:** traumas en infancia, abuso, negligencia.

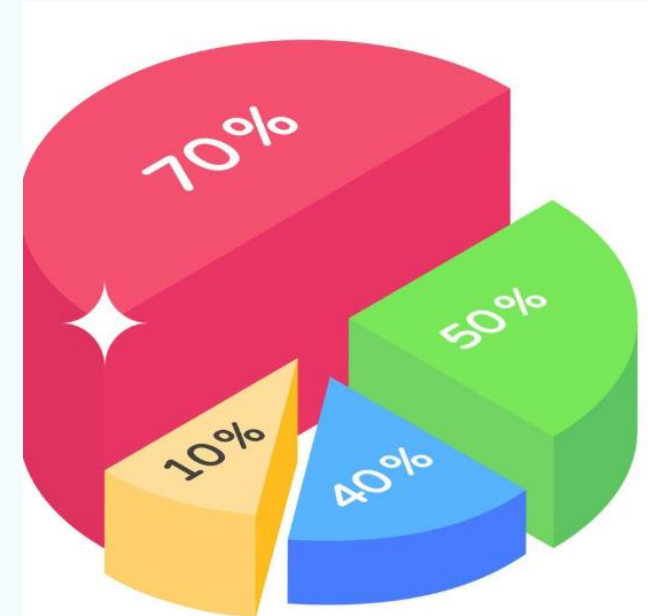


## Factores de riesgo predisponentes.

- **Antecedentes familiares:** Si hay familiares que hayan padecido este problema, existen altas posibilidades de padecerlo.
- **Sexo femenino:** Aparece el doble que en hombres, desde adolescencia.
- **Exposición prenatal a tóxicos o estrés.**
- **Nacimiento prematuro o bajo peso.**
- **Estilos de crianza autoritarios o sobreprotectores.**
- **Temperamento ansioso y apego inseguro.**

# Edad de inicio.

- **Inicio común:** infancia o adolescencia, con persistencia en la adultez.
- **Edad de diagnóstico:** la ansiedad generalizada suele diagnosticarse alrededor de los 30–40 años, mientras que el trastorno de pánico es más frecuente en hombres a los 15–24 años y en mujeres a los 35–44 años.
- **Prevalencia global:** 4,4 % de prevalencia mundial actual; 359 millones de personas afectadas en 2021.
- **En América Latina:** una de cada siete personas sufre ansiedad a lo largo de su vida; el 6,6 % lo ha tenido en el último año.
- **Prevalencia por sexo:** 16,5 % en mujeres frente al 8,7 % en hombres.



## Quiénes se ven más afectados.

- **Mujeres:** con el doble o hasta triplicado riesgo que los hombres.
- **Jóvenes:** en España, la ansiedad se duplicó en menores de 25 años desde 2016.
- **Adultos jóvenes:** (20–49 años) registran mayores tasas.

# Como se Diagnostica?.

- **Se basa en una entrevista clínica:** evalúa síntomas, duración (mínimo 6 meses), intensidad, nivel de deterioro funcional, y exclusión de otras causas.
- **Criterios DSM-5 (aplicables a diferentes tipos de ansiedad):**
  - Presencia constante, preocupación excesiva y síntomas físicos (inquietud, fatiga, tensión, insomnio...).
  - Significativo malestar o afectación funcional.
  - Estos síntomas no son explicados por otras enfermedades o consumo de sustancias.
- **Instrumentos de evaluación:** Escalas como HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale) o BAI (Beck Anxiety Inventory)



## Estrategias para el manejo de la ansiedad.

### A) Tratamientos psicológicos:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** enfoque central, incluye reestructuración cognitiva, exposición y activación conductual.
- **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT):** proporciona herramientas para relacionarse con los pensamientos sin identificarse con ellos.
- **Mindfulness:** entrenamiento de la atención plena; reduce activación simpática y síntomas ansiosos.
- **Técnicas complementarias:** ejercicio regular, técnicas de relajación, terapia de exposición, estimulación bilateral (EMDR) y conectarse con los sentidos (técnica 5-4-3-2-1).

## B) Tratamientos farmacológicos.

- **Antidepresivos:** ISRS y IRSN (ej. fluoxetina, sertralina).
- **Ansiolíticos:** benzodiacepinas (uso a corto plazo) y buspirona.
- **Otros:** pregabalina, quetiapina, opipramol.

### C) Combinación terapéutica

- La TCC asociada a fármacos ofrece mejores resultados que cualquiera por separado.

## D) Cambios en el estilo de vida

- **Ejercicio físico:** regular y ritmo circadiano saludable (hábitos de sueño).
- **Autocuidado diario:** técnicas de respiración, relajación, y activación conductual.



# Conclusión.

- El trastorno de ansiedad es una condición compleja originada por múltiples factores (genéticos, biológicos, ambientales), que aparece principalmente en la infancia, adolescencia o adultez temprana, y afecta con mayor frecuencia a mujeres y jóvenes.
- El diagnóstico se basa en criterios clínicos estandarizados y el uso de escalas comprobadas clínicamente.
- Para el tratamiento, la combinación de TCC y, cuando es necesario, medicación (antidepresivos y ansiolíticos), junto con hábitos de vida saludables y técnicas de relajación, ofrecen un abordaje integral y eficaz.

