



MATERIAL PSICOEDUCATIVO SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones y ansiedad excesivas. Si bien todos nos preocupamos en mayor o menor medida, cuando las preocupaciones pasan a ser cotidianas, permanentes y se acompañan de malestar, pueden estar indicando la presencia de un cuadro de ansiedad que genera mucho sufrimiento y deterioro en la calidad de vida.

El TAG se caracteriza por preocupación excesiva y persistente referida a múltiples situaciones y temas, como son la seguridad, la salud propia y de los seres queridos, el trabajo, las relaciones interpersonales, etc.

La vida cotidiana está plagada de situaciones inciertas, de las cuales no podemos saber con antelación qué sucederá. Las personas con TAG viven estas situaciones como potencialmente peligrosas. Puesto que no se conoce el desenlace de muchas situaciones, estas podrían terminar mal. Así es como cada suceso incierto se transforma en peligroso para quien sufre de TAG y la preocupación se hace cada vez más presente como modo de prepararse para posibles problemas futuros.

Todas las personas se preocupan de vez en cuando, pero las que padecen de TAG están preocupadas casi constantemente, en diversas situaciones temen que algo malo ocurra, lo cual genera un sentimiento de tensión constante, que en algunos casos se acompaña de malestar físico.



¿Cuáles son los síntomas?

En las personas que padecen TAG, la preocupación constante se acompaña de al menos tres de los síntomas siguientes por un período no menor a 6 meses:

- aprensión o preocupación excesiva y persistente
- dificultad para concentrarse
- irritabilidad
- inquietud e impaciencia
- dificultades para dormir
- dolores y contracturas musculares
- fatiga excesiva

¿Cómo evoluciona?

El TAG puede comenzar en la niñez o adolescencia y si bien lo más frecuente es que comience a principios de la edad adulta, puede comenzar en cualquier momento de la vida. Este cuadro es más común en las mujeres que en los hombres. Si no se trata se convierte en un trastorno crónica, el cual suele ser fluctuante. Los síntomas del TAG suelen agravarse cuando quien lo padece está expuesto a situaciones estresantes, y pueden mejorar en períodos de calma.



¿Qué se sabe de las causas?

Actualmente se considera que la aparición de un trastorno no se debe a una única causa. Tanto los aspectos biológicos como los psicológicos y las experiencias a lo largo de la vida (teniendo en cuenta el contexto familiar, cultural y social), influyen en el desarrollo de la personalidad y en la salud de cada individuo. La confluencia de estos distintos aspectos determina la aparición de un trastorno en un momento dado. Sin embargo, se identificaron algunos de los factores que, de presentarse, hacen más probable el desarrollo de un trastorno. En personas biológicamente predispuestas a la ansiedad un determinado evento o una serie de eventos estresantes en la vida de un individuo pueden desencadenar un TAG.

¿Cuáles son los tratamientos disponibles?

Diversas investigaciones científicas muestran que el tratamiento que mostró mayor eficacia es la terapia cognitivo conductual. En este tipo de tratamiento se trabaja directamente sobre las preocupaciones. La terapia cognitiva apunta a la disminución de las preocupaciones y por consiguiente de la sensación de peligro, logrando mejorías en el estado anímico y el sueño. Para trabajar con las preocupaciones es esencial en primer lugar que el paciente pueda identificarlas claramente. Luego estas son divididas de acuerdo a su tipo ya que de ello dependerá el trabajo a realizar.



Los distintos tipos de preocupación provocan gran malestar en quien los padece, aunque en ocasiones son difíciles de comprender para el núcleo social del paciente. Los familiares deben saber que se trata de un cuadro de ansiedad y que el apoyo de la familia es clave en el tratamiento de las personas que lo padecen. Es posible que quienes no acompañan al paciente creen que este exagera. Sin embargo, padecer un TAG provoca gran sufrimiento y ser comprendido es importante para ellos.

A pesar de que las personas con ese trastorno no se sienten restringidas dentro del medio social o en el trabajo, desarrollan su vida a costa de un gran esfuerzo. A diferencia de muchos otros trastornos de ansiedad las personas con TAG no necesariamente evitan ciertas situaciones. No obstante, si el cuadro es severo puede ser muy debilitante, provocando dificultad para llevar a cabo hasta las actividades diarias más simples.

También hay disponibles tratamientos farmacológicos que mostraron buenos resultados. Dentro de estos últimos, el tratamiento de primera elección son los antidepresivos, algunos de los más recomendados son conocidos como ISRS (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina), asociándolos en algunos casos a benzodiazepinas de alta potencia.

¿En qué pueden ayudar los familiares y allegados?

Si un familiar o allegado padece Trastorno de Ansiedad Generalizada, es importante tener presente que existen tratamientos efectivos para ese malestar. Recuerde que quien tiene este trastorno realmente está sufriendo a causa del mismo. Por ello suelen estar preocupados por sus allegados y llamar frecuentemente a su familia con el objetivo de asegurarse que están bien y disminuir sus preocupaciones. Para ellos será fundamental la contención y comprensión de la familia hasta tanto mejore el cuadro.



Si quienes rodean al paciente están informados, podrán contenerlo durante los momentos difíciles y ayudarlo a elegir un tratamiento adecuado.

Aclaración

Tenga en cuenta que la guía presenta las características que suelen presentarse en el trastorno de manera general. Sin embargo, cada persona tiene sus características propias y singulares, por lo que el trastorno se manifestará en cada uno con un matiz diferente.

El presente material tiene el objetivo de brindar información sobre algunos aspectos del cuadro. Su lectura de ninguna manera reemplaza el proceso diagnóstico ni las indicaciones terapéuticas que sólo un profesional capacitado debe brindarle. Por ello, si sospecha que Ud. o alguien cercano puede presentar este trastorno consulte con un profesional de salud mental para recibir las indicaciones necesarias.

Ante cualquier duda puede dirigirse a nosotros:

www.itccargentina.com.ar - info@itccargentina.com.ar

También a:

Ministerio de Salud de la Nación: Av. 9 de Julio 1925. CABA. Teléfono 11-4379-9000

Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones: Av. 9 de Julio 1925 - Piso: 10. CABA. Teléfono 11-4379-9162

Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Turnos telefónicos en Hospitales Públicos. Teléfono 147.