

- **Fobias específicas** puede provocar un ataque de pánico. Por lo general, la persona trata de evitar una situación u objeto particular relacionado con la fobia.

### PASOS DE ACCIÓN

Diagnóstico y vivir con trastornos de ansiedad es un viaje. Sin embargo, estos primeros pasos pueden ayudar a guiarlo en el camino:

- ✓ Programe una cita para un chequeo con su médico primario.
- ✓ Hable con sus proveedores de atención médica acerca de las opciones de tratamiento.
- ✓ Adherirse a los medicamentos de tratamiento prescrito por tu médico.
- ✓ Busque consejería individual o grupos de apoyo.
- ✓ Conectar con aquellos que lo van a apoyar y animar.
- ✓ Practicar habilidades de afrontamiento positivas, como caminar o meditar.

### TENED EN CUENTA

Recuerde, un trastorno de ansiedad no te define, ni consiste de la totalidad de su vida. Considere hablar con su proveedor de salud y participar en otros recursos de conseguiría para dirección sobre los próximos pasos.

***¿Qué medidas va a tomar hoy para estar bien y vivir la vida más plenamente?***



Trastorno de Ansiedad  
Salud Mental

# Trastorno de Ansiedad

Harto de la ansiedad  
manteniéndole  
**SOLO Y ASUSTADO?**  
No tiene por qué ser así.

Imagine por un momento cuanto más agradable  
y productiva podría ser la vida en ausencia de tal  
ansiedad abrumadora.

La preocupación y el miedo son una parte normal de la vida. Nuestra biología nos programa a regular nuestras respuestas a las amenazas o las crisis. Sin embargo, la ansiedad intensa y persistente sobre situaciones diarias es un signo de algo más grave.

### ¿LUCHA CON ANSIEDAD?

Los trastornos de ansiedad afectan a más de 40 millones de Americanos, interfiriendo con las actividades diarias. Muchos de estos trastornos implican los ataques de pánico, que son sensaciones repentinas de terror intenso que se elevan rápidamente.

### SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

Experimentar la ansiedad por un período corto, como un examen importante o un acontecimiento importante, no necesariamente significa que usted tiene un trastorno de ansiedad. Usted debe estar sintomático durante un mínimo de seis meses. Los siguientes son los síntomas del trastorno de ansiedad común:

- Una sensación de peligro o pánico.
- Aumento del ritmo cardíaco
- Sentirse nervioso o impotente
- Respiración rápida
- Sensación de cansancio

- Tembloroso
- Sudoración
- Dificultad para concentrarse

### TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad y cada persona experimenta el trastorno de manera algo diferente. *El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5 ed.; DSM - 5 ; American Psychiatric Association, 2013)* clasifica las formas más comunes de los trastornos de ansiedad como sigue:

- **Trastorno de Ansiedad de Separación** ocurre cuando un niño siente ansiedad extrema debido a la ausencia de los padres.
- **Trastorno de Ansiedad Social** describe a alguien que siente una intensa ansiedad en situaciones sociales. Estas emociones son provocadas por el temor a la vergüenza o timidez acerca de cómo otros los ven.
- **Trastorno de Pánico** implica experimentar casos repetidos de intenso terror, dando lugar a los ataques de pánico.
- **Desorden Obsesivo-Compulsivo** afecta a las personas con pensamientos persistentes molestos, llamados obsesiones.
- **Trastorno de Ansiedad Generalizada** implica experimentar preocupación constante y excesiva sobre eventos, la salud, las relaciones, el trabajo, etc.
- **Agorafobia** se produce cuando una persona siente ansiedad y por lo tanto evita los lugares donde podrían sentirse atrapado o fuera de control.