



**INSTITUTO
DE BIBLIA**





Tema #2

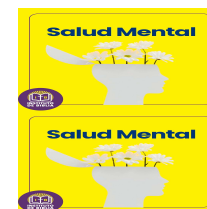
Trastorno de Ansiedad

Aviso Importante

Este programa es un proceso de formación y orientación general en salud mental y espiritualidad.

No reemplaza en ningún caso el diagnóstico, tratamiento o atención personalizada por parte de un profesional de la salud mental.

Si tú o alguien cercano está atravesando una situación crítica, te animamos a buscar acompañamiento profesional adecuado y oportuno.





¿Qué es la ansiedad?

- La ansiedad es una emoción humana natural que nos ayuda a prepararnos para situaciones desafiantes.
- Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, que puede ser una respuesta normal al estrés en situaciones como exámenes o decisiones importantes.
- Es una emoción humana normal, pero cuando se vuelve excesiva y persistente, puede ser un trastorno que requiere atención y tratamiento.



¿Cuándo se convierte en un problema?

- Cuando es excesiva, prolongada en el tiempo y causa disfunción en la vida de la persona.
- Ausencia de estímulo
- Intensidad excesiva Vs Estimulo
- Recurrencia inmotivada
- Dificulta la realización de actividades cotidianas, las relaciones sociales y el rendimiento laboral o académico.



¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

Síntomas físicos

- Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad
- Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias
- Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial
- Respiratorios: disnea
- Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo
- Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

Síntomas psicológicos y conductuales

- Preocupación, aprensión
- Sensación de agobio
- Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente
- Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria
- Irritabilidad, inquietud, desasosiego
- Conductas de evitación de determinadas situaciones
- Inhibición o bloqueo Psicomotor
- Obsesiones o Compulsiones.

¿Cómo se manifiesta?

Triple respuesta

- **Fisiológica: lo que sentimos**
- **Cognitiva: lo que pensamos**
- **Conductual: actuamos**



¿Qué causa la ansiedad?

- Factores biológicos: neurotransmisores
- Factores genéticos: antecedentes familiares
- Factores ambientales: duelos, estrés, crisis
- Salud física o efectos de medicamentos



¿Qué causa la ansiedad?

Afección médica o un medicamento

- Trastornos cardíacos, como [insuficiencia cardíaca](#) y [anomalías del ritmo cardíaco](#) (arritmias)
- Trastornos hormonales (endocrinos), como una hiperactividad de las glándulas suprarrenales ([hiperadrenocorticismo](#)) o hiperactividad de la glándula tiroidea ([hipertiroidismo](#)), o por un tumor secretor de hormonas llamado [feocromocitoma](#).
- Trastornos pulmonares (respiratorios), como el [asma](#), la [enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#) (EPOC) y la [apnea del sueño](#)

¿Qué causa la ansiedad?

Drogas, medicamentos u otras sustancias

- [Alcohol](#)
- Estimulantes (como [anfetaminas](#))
- Cafeína
- [Cannabis](#) (marihuana) en algunas personas
- [Cocaína](#)
- [MDMA \(éxtasis\)](#)
- Abstinencia al alcohol y sedantes
- Medicamentos de venta con receta (corticoesteroides)
- Medicamentos de venta libre, como antihistamínicos y descongestionantes. Antigripales
- Algunos productos adelgazantes, como los que contienen hierba de guaraná, cafeína o ambos o derivados anfetamínicos
- Algunos medicamentos para el tratamiento de la ansiedad y la depresión

¿A quién afecta?

- A cualquier persona:
- Las niñas y las mujeres tienen mayor riesgo
- Más frecuente en mujeres 2:1
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos
- Eventos traumáticos
- Rasgos de Personalidad



¿Cómo se diagnostica la ansiedad?

- Evaluación médica, exploración física y pruebas de laboratorio
- Descartar otras patologías orgánicas
- Determinar el grado de impacto
- Interferencia en la vida normal de las personas
- La ansiedad es duradera o sigue regresando
- Evaluar el riesgo de suicidio



¿Cuáles son los principales trastornos de ansiedad?

- Crisis de Angustia o Trastorno de Ansiedad con o sin agorafobia
- Aorafobia
- Fobia Social
- Fobias específicas
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno por estrés
- Trastorno mixto de ansiedad y depresión

Crisis de Angustia o Trastorno de Ansiedad con o sin agorafobia

- Crisis recurrentes de ansiedad grave (pánico) no limitadas a ninguna situación o conjunto de circunstancias particulares.
- Aparición repentina de palpitaciones, dolor precordial, sensación de asfixia, mareo o vértigo y sensación de irrealidad (despersonalización o desrealización)
- Pico de intensidad a los 10 min, duran hasta media hora
- Frecuencia e intensidad variables, varias veces al día o 1 en varios años
- Temor secundario a morirse, a perder el control, a enloquecer, padecer una enfermedad grave o presentar nueva crisis.
- Cambios de comportamiento

Crisis de Angustia o Trastorno de Ansiedad con o sin agorafobia: Tratamiento

- Descartar patología orgánica
- El objetivo fundamental del tratamiento es disminuir la intensidad y la frecuencia de los episodios de pánico, así como el restablecimiento del estilo de vida del paciente.
- Psicoeducación
- Antidepresivos
- Ansiolíticos
- Terapia psicológica: cognitivo conductual
- Técnicas de relajación y control de la respiración

Agorafobia

- Miedo intenso por estar en situaciones de las que sería difícil escapar o disponer de ayuda ante un ataque de pánico o síntomas similares.
- Multitudes y centros comerciales o mientras se conduce
- Frecuentemente acompaña a las crisis de pánico
- Puede aparecer en forma aislada
- Más común en mujeres 4:1
- Componente hereditario importante
- Ansiedad flotante entre los episodios

Agorafobia - Tratamiento

- Terapia de exposición
- Terapia cognitivo-conductual
 - Reconocer cuándo su forma de pensar está distorsionada
 - Controlar el pensamiento distorsionado
 - Modificar su comportamiento en consecuencia
- En ocasiones, antidepresivos, los denominados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina

Fobia Social

- Miedo irracional a hacer el ridículo en situaciones de exposición social, y su consecuencia es la evitación.
- Puede ser específica (situación concreta) o generalizada (muchas o todas las situaciones), que se asocia con un carácter más familiar.
- De inicio en la adolescencia,
- Estímulo más fóbico es el hablar en público
- Elevada comorbilidad psiquiátrica: agorafobia, depresión mayor y trastornos por uso de alcohol.
- Tienden a consultar tardíamente 15 a 30 años
- Niños puede manifestarse como llanto, rabietas, inmovilidad, apego a una persona familiar e interacciones inhibidas (a veces mutismo)

Fobia Social - Tratamiento

- Terapia de exposición
- Terapia cognitivo-conductual
 - Uso de técnicas de relajación
 - Identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden desencadenar ansiedad o pánico
 - Ajustar esos patrones de pensamiento
 - Modificar su comportamiento en consecuencia
- En ocasiones, antidepresivos, los denominados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina

Trastorno de Ansiedad Generalizado

Definición

- **Estado de ansiedad permanente y preocupaciones excesivas**
- **Persiste durante al menos seis meses**
- **Ansiedad no ligada a objeto o situaciones específicas**
- **Interfiere con la vida diaria**

Trastorno de Ansiedad Generalizado

Características

- Miedos y preocupaciones intensas y persistentes
- Angustia difusa pero crónica, aún sin motivos aparentes
- Inquietud desmesurada ante situaciones cotidianas (trabajo, salud, relaciones)
- Percibir situaciones y acontecimientos como amenazantes, incluso cuando no lo son
- Pensar demasiado los planes y las soluciones a todos los peores resultados posibles
- Dificultad para concentrarse, o sensación de que la mente se «pone en blanco»

Trastorno de Ansiedad Generalizado

Síntomas: Pueden ser algunos de los síntomas descritos y variar de acuerdo al momento y la edad.

Síntomas en los niños y adolescentes

- Desempeño en la escuela o en eventos deportivos
- Seguridad de los familiares
- Llegar a tiempo (puntualidad)
- Terremotos, guerras nucleares y otras situaciones catastróficas

Adultos

Seguridad laboral, la salud, las finanzas, salud y bienestar de familiares, completar las tareas del hogar o retrasarse.

Trastorno de Ansiedad Generalizado

Qué lo causa?

- Factores Genéticos
- Factores externos: evento traumático o ambiente estresante
- Algunas características de personalidad: persona tímida o de temperamento negativo, que tiende evita situaciones peligrosas
- Experiencias traumáticas o negativas en al infancia.

Complicaciones

- Problemas digestivos como colon irritable.
- Cefaleas o migrañas,
- Dolores crónicos, insomnio, problemas cardiacos.
- Puede presentarse con cualquiera de los trastornos de ansiedad.

Trastorno de Ansiedad Generalizado

Cómo se trata?

- **Psicoterapia: cognitivo conductual**
- **Medicamentos: antidepresivos y ansiolíticos**
- **Hábitos de vida saludable, ejercicio**
- **Técnicas para el control del estrés**
- **Ejercicio, atención plena, meditación.**

Cómo prevenirlo?

- **No hay forma de predecirlo**
- **Hábitos de vida saludable**
- **Asegurar red de apoyo y establecer prioridades en la vida**
- **Evitar consumo de sustancias psicoactivas y alcohol**

Fobias Especifica

- **Se caracterizan por el miedo a objetos o situaciones que las personas racionalmente reconocen inofensivos.**
- **Puede llevarlos a evitar determinadas situaciones o actuaciones**
- **Más comunes**
 - Miedo a los animales (zoofobia),
 - Miedo a las alturas (acrofobia)
 - Medo a las tormentas (astrafobia o brontofobia).
 - Miedo a la sangre, las inyecciones o las lesiones, puede conducir a evitar los análisis de sangre y/o las vacunas.
 - Las personas que tienen una fobia específica a menudo tienen 2 o más fobias.

Fobias Especifica- Tratamiento

- Terapia de exposición
- Terapia cognitivo-conductual
 - Uso de técnicas de relajación y/o respiración
- En ocasiones, antidepresivos, los denominados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina
- Muchos pacientes no requiere tratamiento por la posibilidad de evitar la causa de la fobia.

Trastornos al Estrés Grave

Los trastornos relacionados con traumas y factores estresantes son consecuencia de una exposición a un acontecimiento traumático o estresante.

- **Reacción de Adaptación: acontecimientos comunes**
- **Reacción a Estrés Agudo: hasta 1 mes**
- **Trastornos de Estrés Postraumático: dura más de 1 mes, puede aparecer como continuación de estrés agudo o luego de 6 meses.**

Reacción de Adaptación

- Síntomas emocionales y/o conductuales en respuesta a un factor de estrés identificable.
- Síntomas se inician al poco de evento estresante, no duran más de 6 meses
- [Estado de ánimo deprimido](#)
- Ansiedad
- [Mala conducta](#)
- Tratamiento
 - Cuidado Personal
 - Psicoterapia
 - Tratamiento farmacológico de algunos síntomas



Reacción a Estrés Agudo

- **Reacción disfuncional, desagradable e intensa que comienza poco después de un acontecimiento traumático o abrumador y que se prolonga durante menos de un mes.**

- **Ansiedad**
- **Evitar recordar el trauma**
- **Síntomas disociativos**
- **Insomnio**

Re experimentar el evento

Estado de ánimo negativo

Aumento de la excitación

Irritabilidad, estallidos de ira

- **Tratamiento:**
 - Seguridad personal
 - Salud física y apoyo práctico
 - Atención plena
 - Psicoterapia

Trastorno de Estrés Postraumático

- **Reacciones intensas, desagradables y disfuncionales tras un acontecimiento traumático abrumador**
- **Síntomas**
 - Síntomas de intrusión (el acontecimiento traumático invade sus pensamientos de forma repetida e incontrolada)
 - Evitación de todo lo que pueda recordarles el acontecimiento traumático
 - Efectos negativos sobre el pensamiento y el estado de ánimo
 - Cambios en las reacciones y el estado de alerta: insomnio, hiperalerta a cualquier señal de peligro
 - Alteraciones graves del comportamiento, con episodios de ira y exaltación, rituales como bañarse repetidamente
 - Abuso y dependencia a sustancias psicoactivas y alcohol

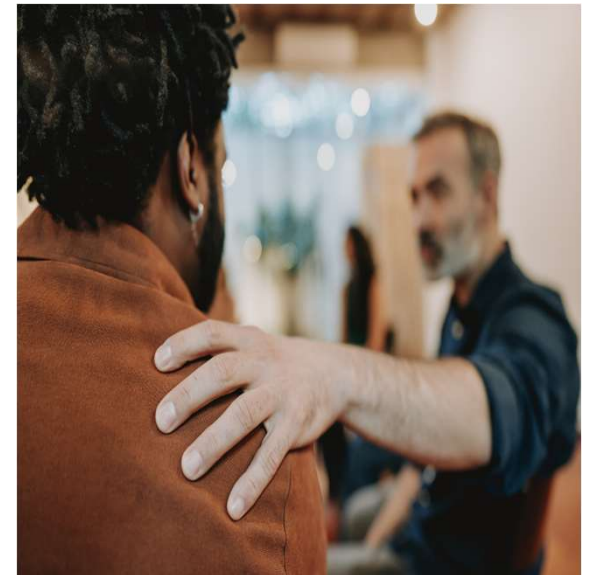
Trastorno de Estrés Postraumático Tratamiento

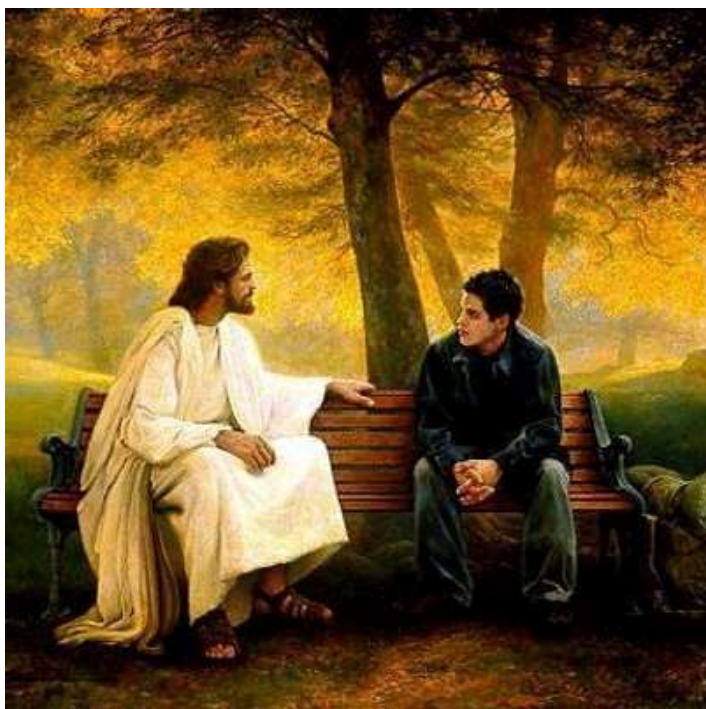
- Cuidado personal
 - Seguridad personal: garantizar que esta a salvo el y/o su familia
 - Salud física: horarios para comer, dormir, descansar y hacer ejercicio
 - Atención plena: reducir los sentimientos de estrés, aburrimiento, ira, tristeza y aislamiento
 - Pasatiempos, vida en comunidad,
- Psicoterapia: cognitivo conductual, manejo del estrés, Terapia de Exposición,
- A veces medicaciones: tratar patologías asociadas como depresión.
- Tratamiento de otros trastornos, como el consumo de sustancias o la depresión mayor

Conclusiones / Recapitulación /
Actividad propuesta

¿Cómo ayudar a alguien con ansiedad?

- Mantener la calma
- Escuchar sin juzgar
- Escucha activa y empática
- Validar sus sentimientos
- Invitar a buscar ayuda profesional
- Ofrecer compañía
- Apoyarla para hacer ejercicios de respiración y enfocar la atención
- Estar alerta a señales de suicidio





Jesús dijo: 'Vengan a mí
todos los que están
cansados y agobiados, que
yo los aliviaré.'

Mateo 11,28.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

