

sienten emocionalmente anestesiados, paralizados, distantes y/o demuestran un incremento de alerta y vigilancia. Además es común tener dificultad al dormir.

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

What Causes Anxiety Disorders?

Las causas exactas de la mayoría de los trastornos mentales no han sido comprendidas hasta el momento. En general, los trastornos mentales son resultado de una combinación de factores genéticos y biológicos y de aspectos de tipo afectivo, social y familiar. Puede ser común, por ejemplo, tener un historial familiar de problemas de ansiedad, especialmente en el caso del trastorno obsesivo "compulsivo"

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad?

How Are Anxiety Disorders Treated?

El trastorno de ansiedad puede ser tratado con la sicoterapia y/o medicamentos. La sicoterapia y/o medicamentos pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad.

¿Cómo se puede obtener ayuda?

How Can I Get Help?

Si usted o alguien en su familia tiene algunos de los síntomas de ansiedad descritos aquí, consulte con su Doctor de familia y pida una evaluación y tratamiento de salud mental apropiado.

Usted y sus familiares pueden ser elegibles para recibir tratamiento a través del plan de salud del condado. El condado tiene un número de teléfono gratis las 24 horas del día, con especialistas de salud mental que pueden asesorar sus necesidades y recomendar los servicios de salud mental apropiados.



En este número podrá hablar en su idioma. El número del teléfono y los servicios disponibles se encuentran en la lista de departamentos del condado en las páginas del gobierno de su directorio telefónico local.

¿Dónde puedo recibir más información?

Where Can I Get More Information?

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Salud Mental)
(888) 826-9438
<http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association
(Asociación Nacional de Salud Mental)
(800) 969-6642
<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill
(Alianza Nacional para Personas con Trastornos Mentales)
(800) 950-6264
<http://www.nami.org>

Anxiety Disorders Association of America
(Asociación de Trastornos de Ansiedad de los Estados Unidos)
(240) 485-1001
<http://www.adaa.org>



SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness
A System of Care and Recovery

1-888-868-1649



**TRASTORNOS DE ANSIEDAD
EN LOS ADULTOS**

ANXIETY DISORDERS
IN ADULTS



¿Qué es un trastorno de ansiedad?

What Are Anxiety Disorders?

En general las personas sienten ansiedad y eso es normal. Un individuo puede llegar a sentir mucha ansiedad o sentirla por períodos largos. Cuando esto sucede puede existir un trastorno emocional de ansiedad. Un trastorno de ansiedad puede llenar la vida de una persona con una constante preocupación abrumadora, recelo, tensión, miedo crónico, que puede persistir y empeorar si no se trata.

El trastorno de ansiedad puede afectar algunas personas de maneras tan impactantes que puede perjudicar en el trabajo, en el estudio, y en el comportamiento social cotidiano. Los trastornos de ansiedad son los trastornos más comunes dentro de la salud mental. Cerca de 19 millones de adultos estadounidenses padecen de estos trastornos.

Se pueden tratar los trastornos de ansiedad. El tratamiento efectivo comienza cuando se hace un diagnóstico apropiado. Además de una evaluación por un profesional de salud mental, la mayoría de las veces una evaluación por un médico es necesaria para asegurarse que los síntomas no sean causados por un problema físico.

¿Cuales son las diferentes clases de trastornos de ansiedad?

What Are the Common Types of Anxiety Disorders?

1. Trastorno de ansiedad generalizada Generalized Anxiety Disorder (GAD)

Las personas con estos trastornos de ansiedad generalizada se preocupan excesivamente por sus familias, salud y otras cosas



sin una causa aparente. Pueden sentir los siguientes síntomas:

- Dificultad de controlar sus preocupaciones
- Sentimientos de ansiedad e irritabilidad
- Quejas físicas, incluye dolores de cabeza, u otros dolores en el cuerpo sin una razón obvia.
- Se cansa fácilmente y tiene dificultad al dormir.

2. Trastorno de Pánico Panic Disorder

Este trastorno se caracteriza por los ataques de pánico, que típicamente duran unos pocos minutos. Se sienten venir con mucha intensidad, terror agobiante por ninguna razón clara y se acompaña por los siguientes síntomas:

- Palpitaciones rápidas, sudar y temblar.
- Falta de aire, presión en el pecho, debilidad.
- Miedo de morir, de perder control, o de volverse "loco".
- Evita todo lugar relacionado con los ataques de pánico.
- Agorafobia—un temor intenso de estar en lugares públicos.

3. Fobias Phobias

Las personas que sufren de este trastorno, sienten un miedo intenso, y sienten la necesidad de evitar cierto objeto o situación los cuales no representan un peligro real. A menudo, las personas

evitan lo que dispara sus temores, que puede interferir con el trabajo, y las relaciones de familia y sociales. Fobias comunes son las siguientes:

- **Fobia social**—un miedo intenso de ser humillado frente a otras personas.
- **Fobia específica**—un miedo intenso de objetos específicos o situaciones como cruzar un puente o subir a un ascensor.

4. Trastorno "Obsesivo-Compulsivo" "OCD" Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Los adultos que sufren de trastorno obsesivo "compulsivo" tienen ideas intrusas o no deseadas que se repiten (obsesivas) y causan gran angustia y ansiedad. En el esfuerzo de reducir esta ansiedad, realizan labores repetitivas ("compulsiones") lavarse las manos repetidamente, o estar revisando algo constantemente. Los que sufren de OCD generalmente reconocen que sus obsesiones no tienen sentido, pero se sienten impotentes de detenerlas.

5. Trastorno de estrés postraumático Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Este trastorno ocurre en personas quienes han sobrevivido un trauma severo como un desastre natural, guerra, tortura, asalto físico o violación. Las personas que sufren de "PTSD" reviven el evento traumático a través de memorias y pesadillas, y a veces se sienten de nuevo en el evento traumático.

También sienten angustia extrema emocional, mental y física cuando están expuestos a situaciones que les recuerda el evento traumático. Se

