



Educación para el paciente: Trastorno de ansiedad generalizado (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Cómo sé cuándo la ansiedad es un problema médico?

Todos nos sentimos ansiosos o nerviosos de vez en cuando. Eso es normal, pero sentirse extremadamente ansioso o preocupado la mayoría de los días durante 6 meses o más no es normal. Esto se llama “trastorno de ansiedad generalizado” y puede hacer que las tareas diarias se vuelvan difíciles.

El trastorno de ansiedad generalizado es solo un tipo de trastorno de ansiedad. Existen otros, como el trastorno de pánico y las fobias. Este artículo se centra en el trastorno de ansiedad generalizado.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad grave o extrema?

Las personas con ansiedad grave o extrema están muy preocupadas o “con los nervios de punta” gran parte del tiempo. Pueden tener problemas para dormir u olvidarse cosas. Además, pueden tener síntomas físicos. Por ejemplo, las personas con ansiedad grave a menudo se sienten muy cansadas y tienen los músculos tensos. Algunas tienen dolor de estómago o sienten “opresión” en el pecho.

¿Debo consultar a un médico o enfermero?

Consulte a un médico o enfermero si:

- Piensa que está más ansioso de lo normal
- Se pone muy ansioso acerca de cosas que otras personas pueden manejar más fácilmente

Su médico o enfermero puede hacerle preguntas pensadas para “medir” el nivel de ansiedad de una persona. Si efectivamente tiene un problema de ansiedad, hay distintos tratamientos que pueden ayudarlo.

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para sentirme mejor?

Sí. El ejercicio puede ayudar a muchas personas a sentirse menos ansiosas. También es conveniente reducir o abandonar el consumo de café y otras fuentes de cafeína. La cafeína puede empeorar la ansiedad.

¿Cómo se trata la ansiedad?

Estos son algunos de los tratamientos:

- **Psicoterapia** – La psicoterapia implica reunirse con un consejero de salud mental para hablar sobre sus sentimientos, relaciones y preocupaciones. La terapia puede ayudarlo a hallar nuevas formas de pensar en su situación para sentirse menos ansioso. En terapia, usted también podría aprender nuevas destrezas para reducir la ansiedad.
- **Medicinas** – Las medicinas que se usan para tratar la depresión también pueden aliviar la ansiedad, incluso en personas que no están deprimidas. Su médico o enfermero decidirá qué medicinas son las indicadas en su caso.

Algunas personas hacen psicoterapia y toman medicinas al mismo tiempo.

No hay ningún motivo para sentirse avergonzado por recibir tratamiento para la ansiedad. La ansiedad es un problema común. Afecta a toda clase de personas.

Tenga en cuenta que puede llevar un poco de tiempo encontrar el tratamiento indicado. Las personas responden de distinta forma a las medicinas y la terapia; por lo tanto, es posible que tenga que probar varios métodos hasta hallar el que más lo ayude. La clave es no rendirse e informar a su médico o enfermero cómo se siente durante el proceso.

¿Hay remedios a base de hierbas que pueda tomar?

Los fabricantes de remedios a base de hierbas a veces dicen que sus productos alivian la ansiedad. Por ejemplo, unas hierbas llamadas kava y valeriana se venden como tratamientos

para la ansiedad, pero no hay pruebas de que estos tratamientos funcionen. Además, se ha vinculado a la kava con un daño hepático grave y es posible que no sea segura.

¿Qué sucede si quiero quedar embarazada?

Si toma medicinas para tratar la ansiedad, hable con su médico antes de intentar quedar embarazada. Algunas medicinas utilizadas para tratar la ansiedad pueden causar problemas al bebé, por lo que podría ser necesario que cambie de medicina antes de quedar embarazada.

¿Cómo será mi vida?

Las personas con trastornos de ansiedad a menudo tienen que luchar contra algo de ansiedad el resto de su vida. En algunas personas, la ansiedad va y viene, pero empeora en épocas de estrés. La buena noticia es que muchas personas encuentran tratamientos o maneras eficaces para manejar su ansiedad.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Depresión \(Conceptos Básicos\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15341 Versión 9.0.es-419.1

→