

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y eficaces para muchas personas, también pueden ser riesgosos para otras, especialmente para los niños, adolescentes y jóvenes. Los antidepresivos tienen una advertencia de “recuadro negro”, el tipo de advertencia más grave que puede tener un medicamento recetado en los Estados Unidos. Estas etiquetas advierten a las personas que los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio. Toda persona que tome antidepresivos debe ser vigilada de cerca, especialmente al comenzar un tratamiento con estos medicamentos.

A algunas personas les va mejor con la terapia cognitiva-conductual, mientras que para otras son mejores los medicamentos o una combinación de las dos terapias. Hable con su médico sobre el mejor tratamiento para usted.

### ¿Qué se siente tener el trastorno de ansiedad generalizada?

**“Me preocupaba todo el tiempo por todo. No importaba que no hubiera señales de problemas, simplemente me sentía agitado. Tenía problemas para dormir por las noches, y no podía concentrarme en el trabajo. Me sentía enojado con mi familia todo el tiempo”.**

**“Consulté con mi médico y le conté que me preocupaba todo el tiempo. Mi médico me mandó a ver a alguien que sabe sobre el trastorno de ansiedad generalizada. Ahora estoy tomando medicamentos y trabajando con un consejero para enfrentar mejor mis preocupaciones. He tenido que trabajar mucho, pero me siento mejor. Me alegro que le hice esa primera llamada al médico”.**

### ¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre el trastorno de ansiedad generalizada, visite:

**MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina):**  
<http://medlineplus.gov> (inglés) o  
<http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información en inglés sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.gov:**  
<http://www.clinicaltrials.gov>

Si desea obtener más información sobre problemas, recursos e investigaciones sobre la salud mental, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov> (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH** en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o ponerse en contacto con nosotros en:

**Instituto Nacional de la Salud Mental**  
Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones  
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión  
6001 Executive Boulevard  
Room 6200, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663  
Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464  
(1-866-615-NIMH)\*  
Teléfono para personas con problemas auditivos:  
301-443-8431 o 1-866-415-8051\*  
Fax: 301-443-4279  
Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)  
Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o  
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de la Salud  
Publicación de NIH Núm. STR 15-4677  
Traducida en 2011  
Modificada en junio del 2015



## Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se pueden controlar las preocupaciones

¿Se siente extremadamente preocupado por todo lo que le pasa en la vida, aunque tenga poca o ninguna razón para estarlo?  
¿Se siente muy ansioso con lo que tiene que lidiar durante el día? ¿Tiene miedo de que todo siempre salga mal?

Si es así, puede ser que tenga un trastorno de ansiedad llamado trastorno de ansiedad generalizada.

## ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

Todos nos preocupamos por cosas como los problemas de salud, dinero o los problemas familiares. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente por éstas y muchas otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. El simple hecho de lidiar día a día les causa ansiedad, y piensan que las cosas siempre saldrán mal. A veces, estas preocupaciones hacen que las personas con este trastorno no puedan realizar sus actividades diarias.

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente, y suele comenzar durante la adolescencia o juventud. Los síntomas pueden mejorar o empeorar en distintos momentos, y con frecuencia empeoran durante momentos de estrés.

Es posible que las personas con el trastorno de ansiedad generalizada consulten con un médico varias veces antes de descubrir que tienen este trastorno. Les piden ayuda a sus médicos para dolores de cabeza o problemas para dormir, señales que acompañan los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada. Sin embargo, no siempre obtienen la ayuda que necesitan de inmediato. Al médico le puede tomar algún tiempo asegurarse de que la persona tenga el trastorno de ansiedad generalizada en vez de otro problema médico.



## ¿Qué causa el trastorno de ansiedad generalizada?

A veces el trastorno de ansiedad generalizada es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que hay varias partes del cerebro relacionadas con el miedo y la ansiedad. Los estudios sugieren que las preocupaciones extremas que acompañan a este trastorno pueden ser una manera de evitar o ignorar alguna otra preocupación más profunda. Si la persona soluciona ese problema, entonces las preocupaciones del trastorno de ansiedad generalizada también desaparecerían. Al aprender más sobre cómo funcionan el miedo y la ansiedad en el cerebro, los científicos podrían crear mejores tratamientos. Además, los investigadores están tratando de averiguar cómo el estrés y los factores ambientales influyen en el desarrollo de este trastorno.

## ¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada?

Las personas con el trastorno de ansiedad generalizada pueden:

- Preocuparse demasiado por las actividades diarias
- Tener problemas para controlar sus preocupaciones constantes
- Ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían
- Tener dificultad para relajarse
- Tener problemas para concentrarse
- Ser fácilmente sorprendidas
- Tener problemas para dormir o permanecer dormidas
- Sentirse cansadas todo el tiempo
- Tener dolores de cabeza, de los músculos, del estómago o dolores inexplicables
- Tener dificultad para tragar
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos)
- Sentirse irritables, sudar mucho, y marearse o sentir que les falta el aire
- Necesitar ir al baño seguido.

## ¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad generalizada?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. Su médico debe hacerle un examen para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por algún problema físico. Además, es posible que el médico le recomiende que visite a un especialista en salud mental.

Por lo general, el trastorno de ansiedad generalizada se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

**Psicoterapia.** Un tipo de psicoterapia llamada terapia cognitiva-conductual es especialmente útil para el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. Le enseña a la persona diferentes formas de pensar, de comportarse y cómo reaccionar ante distintas situaciones para ayudarle a sentir menos ansiedad o preocupación.

**Medicamentos.** Los médicos también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Hay dos clases de medicamentos que se recetan con más frecuencia para tratar este trastorno: los ansiolíticos y los antidepresivos. Los ansiolíticos son medicamentos fuertes y existen diferentes tipos, muchos de los cuales comienzan a trabajar de inmediato. Sin embargo, por lo general, no se deben tomar por períodos largos de tiempo.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también sirven para tratar el trastorno de ansiedad generalizada. Pueden tardar varias semanas en hacer efecto. Algunos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Para la mayoría de personas, estos efectos secundarios no suelen convertirse en un problema, especialmente si se comienza con una dosis baja y con el tiempo se la va aumentando lentamente. **Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.**