

## MIEDO – ¿SENSACIÓN NORMAL O TRASTORNO PSÍQUICO?



Foto: © asafeliason - Fotolia.com

### ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Todas las personas tienen miedos y preocupaciones. Sin embargo, a veces no tienen fundamento y se adueñan de las personas. En ese caso, se habla de un trastorno de ansiedad. Aproximadamente una cuarta parte de todas las personas padecen una vez en la vida ese tipo de trastorno psíquico.

En esta información usted se enterará más acerca del miedo normal y enfermizo así como sobre las posibilidades de tratamiento.

### Sinopsis: Trastorno de ansiedad

- La sensación de miedo es una reacción normal ante el peligro. Esa reacción permite eliminar la fuente del peligro o escapar de ella.
- En el caso de trastornos de ansiedad, la sensación de miedo es muy fuerte y sobrepasa la dimensión normal. Esto afecta enormemente la calidad de vida y la vida diaria de la persona afectada.
- El médico o el psicoterapeuta puede diagnosticar un trastorno de ansiedad.
- Los trastornos de ansiedad pueden ser tratados con éxito con una psicoterapia o medicamentos.
- Lo importante en el marco de un trastorno de ansiedad es enfrentarse a la situación que desencadena el miedo y no tratar de evitarla.

### ▶ ¿QUÉ SON TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

El miedo forma parte de la vida. Todos conocemos esa sensación. El miedo nos protege y, en determinadas situaciones puede incluso salvar vidas.

En el caso de un trastorno de ansiedad no se trata de miedo ante una amenaza. Las personas afectadas tienen un miedo exagerado o temen cosas o situaciones que para otras personas son normales.

Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad. Los más frecuentes son:

- trastorno de pánico: ataques de miedo que aparecen de repente, miedos extremos como miedo a la muerte o „ataques de pánico“ que, por lo regular, duran solamente unos minutos
- trastorno generalizado de ansiedad: miedos y preocupaciones de larga duración que llevan a tensión, inquietud interior y nerviosidad
- fobia social: miedo al juicio negativo de los demás
- fobias específicas: miedo a determinadas cosas o situaciones que, en sí, no son peligrosas como arañas, inyecciones o moscas

Los trastornos de ansiedad pueden estar acompañados de síntomas corporales de miedo como taquicardia, sudor, temblor, ahogo, náuseas, opresión en el pecho y mareos.

### ▶ ¿DÓNDE TERMINA UN MIEDO NORMAL Y DÓNDE EMPIEZA UN MIEDO ENFERMIZO?

Casi todas las personas conocen la sensación de miedo. Quien tiene una sensación de hormigueo en un ascensor, quien siente asco ante las arañas o tiene miedo de hablar ante el público no tiene, por eso, un trastorno de ansiedad. Pero si usted asiente, por lo menos, una de las siguientes frases, debería consultar a un médico o terapeuta:

- Yo pienso más de la mitad del día en mis miedos.
- Mis miedos limitan considerablemente mi calidad de vida y libertad de movimiento.
- A causa de mi miedo me siento más depresivo.
- Por mis miedos ya he pensado en suicidarme.
- Muchas veces, combato mis miedos con alcohol, drogas o tranquilizantes.
- Mi pareja o mi trabajo está en peligro a causa de mis miedos.

## ▶ Trastornos de ansiedad

### ▶ ¿CÓMO APARECEN LOS TRASTORNOS?

Las razones para los trastornos de ansiedad son muy diversas. Agobiantes experiencias de vida actuales o pasadas, una educación desfavorable, presiones sociales, así como factores biológicos y hereditarios se considera que son las razones. Otras enfermedades psíquicas o físicas también pueden favorecer la aparición de un trastorno de ansiedad.

### ▶ CONSTATAR TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Un médico o psicoterapeuta puede diagnosticar durante una consulta médica si usted sufre un trastorno de ansiedad. Él le preguntará por síntomas típicos y se hará una idea de su situación personal. Es importante que le tenga confianza y responda abiertamente. Cuanto más exactamente lo haga, mejor podrá hacer un diagnóstico su médico o terapeuta y podrá planificar con usted el tratamiento. Para excluir que, en este caso, se trate de síntomas de otra enfermedad también le harán un examen físico.

### ▶ TRATAR UN TRASTORNO DE ANSIEDAD

Por lo general, los trastornos de ansiedad se pueden tratar bien con una psicoterapia o medicamentos. Además, pueden ser de gran ayuda otras medidas como deporte o ejercicios de relajación. Cuál es el mejor tratamiento para usted depende del tipo de trastorno de ansiedad, de su historia clínica, pero sobre todo también de sus deseos y expectativas personales. Sin ser tratados los trastornos de ansiedad son, por lo regular, duraderos. Sólo muy ocasionalmente desaparecen por sí mismos. Cuanto más tiempo persista un trastorno de ansiedad, más difícil será de tratar. Pero también los trastornos de ansiedad tratados con éxito pueden volver a aparecer.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

#### Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

El contenido de esta información se basa en los resultados científicos de la investigación actual y las recomendaciones de pacientes para pacientes. Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas, el documento metodológico y otros enlaces de interés:

[www.patien-ten-infor-mation.de/kurz-informationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patien-ten-infor-mation.de/kurz-informationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- La regla más importante es: enfrentarse a la situación que desencadena miedo y no huir de ella. Esto significa, por ejemplo: viaje en ascensor, aunque tenga miedo de hacerlo.
- Le será de ayuda concientizarse que las señales de miedo como taquicardia o mareos no tienen consecuencias nocivas como desvanecimiento o infarto.
- En el caso de los temores sociales usted puede practicar hablando con extraños, dar un discurso, mirar a los ojos a la persona que tiene en frente o imponerse en una discusión.
- Es difícil enfrentarse a una situación que desencadena miedo y que se ha evitado durante años. Vaya paso a paso. Cuantas más veces lo logre, mejor podrá usted superar el miedo. Alégrese también de los éxitos pequeños.
- En caso de ser necesario, diríjase a su médico de cabecera, a un centro de asesoramiento psíquico o directamente a un psicoterapeuta. Para ello no necesita orden. No se avergüence de dar ese paso. Nadie se busca sus enfermedades. Tanto una enfermedad psíquica como una enfermedad física no son cuestiones de culpa. Nadie se avergonzaría por ir al médico por dolor de espalda.
- Tenga en cuenta que el tratamiento de un trastorno de ansiedad toma su tiempo.
- Con apoyo se pueden superar más fácilmente las crisis: acepte los ofrecimientos de conversación y apoyo de su pareja, sus amigos o familiares. En los grupos de autoayuda usted podrá intercambiar experiencias con otras personas afectadas.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/persona de contacto: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación