

## Trastorno de ansiedad generalizada:

Cuando no se pueden controlar las preocupaciones



El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por la preocupación y la ansiedad exagerada y excesiva sobre cualquier evento del día a día sin ningún motivo aparente para esta preocupación.

Las personas que sufren este trastorno siempre esperan que las cosas salgan mal y no pueden dejar de preocuparse por su salud, el dinero, la familia, el trabajo o la universidad.

### ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

Este miedo o preocupación es irracional, irreal y desproporcionado, y la vida diaria se convierte en una preocupación constante. Por tanto, la ansiedad acaba dominando la vida del individuo, lo que afecta negativamente a su funcionamiento normal en las distintas áreas de su vida, como las actividades sociales, el trabajo o las relaciones interpersonales. Además, el trastorno de ansiedad generalizada también afecta a la capacidad para imaginar vívidamente posibles situaciones futuras, haciendo que la atención se centre más bien en las sensaciones negativas que se perciben en el presente.

### Hay que diferenciar el TAG de otros trastornos de ansiedad.

La ansiedad es una reacción normal de los individuos frente a situaciones de estrés e incertidumbre. Ahora bien, cuando varios síntomas ansiosos provocan angustia o algún grado de deterioro funcional en la vida del individuo que lo sufre, se diagnostica el trastorno de ansiedad. Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad: trastorno de pánico, trastorno fóbico, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)...

Todos ellos, incluido el TAG, tienen en común que dificultan el funcionamiento en distintas áreas de su vida de la persona que lo sufre. Por ejemplo: las relaciones sociales y familiares, el trabajo, la escuela. Pero entre los distintos tipos de trastornos de ansiedad, existen diferencias.

### Ansiedad persistente

En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, la preocupación y las reacciones de ansiedad no se limitan a lo que es propio de otros trastornos; por ejemplo, la posibilidad de sufrir un ataque de pánico y quedarse sin aire (trastorno de pánico), sentirse humillado en público (fobia social), sufrir contaminación (trastorno obsesivo-compulsivo), o tener una enfermedad grave (hipocondría). Sino que, y a diferencia de los anteriores, la característica principal del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es tener una preocupación y ansiedad excesivas e irracionales, persistentes (al

menos la mitad de los días durante al menos 6 meses) y difíciles de controlar sobre un número de acontecimientos o actividades tales como el trabajo, la escuela, los amigos y la familia.

### **Síntomas del trastorno de ansiedad generalizada**

Siguiendo los criterios diagnósticos para el TAG como se define por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V, la ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes. En el caso de los niños, solo se requiere uno de los ítems.

- Inquietud o sentirse agitado
- Fatigarse fácilmente
- Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Trastornos del sueño (dificultad para conciliar o mantener, dormir poco o inquieto)

Además, la ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro en las áreas sociales, ocupacionales, u otras importantes del funcionamiento.

A diferencia del DSM-V, según los Criterios Diagnósticos de la CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, OMS) no es necesario que las preocupaciones sean excesivas y difíciles de controlar. Además, exige la presencia de los siguientes síntomas:

- Síntomas autónomos: palpitaciones o taquicardia, sudoración, temblor o sacudidas, sequedad de boca (no debida a medicación o deshidratación).
- Relacionados con pecho y abdomen: dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor o malestar en el pecho, náuseas o malestar abdominal.
- Relacionados con el estado mental: sensación de mareo, inestabilidad o desvanecimiento; desrealización o despersonalización; miedo a perder el control, a volverse loco o a perder la conciencia; miedo a morir
- Síntomas generales: sofocos o escalofríos; aturdimiento o sensaciones de hormigueo; tensión, dolores o molestias musculares; inquietud o incapacidad para relajarse; sentimiento de estar al límite o bajo presión, o de tensión mental; sensación de nudo en la garganta o dificultad para tragar.
- Otros síntomas no específicos: respuesta exagerada a pequeñas sorpresas o sobresaltos; dificultad para concentrarse o “mente en blanco” debido a la preocupación o la ansiedad; irritabilidad persistente; dificultad para conciliar el sueño debido a las preocupaciones.

## **Ejemplos de trastorno de ansiedad generalizada**

Para ilustrar mejor esta patología, a continuación se muestran algunos ejemplos:

- Un médico que está continuamente preocupado por si no diagnostica correctamente a los pacientes. Cada vez que le llaman por teléfono piensa que es un superior para decirle que trabaja mal. Además, está continuamente preocupado por si su nuevo paciente será uno anterior que ha recaído.
- Una mujer que está siempre preocupada por si su pareja le va a dejar, le van despedir en el trabajo y de si alguien de su familia va a enfermar gravemente.
- Un padre que está siempre preocupado por si su hijo de 4 meses va a ahogarse mientras come, de si no le escuchará llorar por la noche si necesita ayuda, y de si podría enfermar gravemente y morir.

*Psicóloga Samantha Carrillo*

Felipe Villanueva No. 13  
Indeco Ánimas 91190  
Xalapa, Veracruz.  
Cel: (228) 1119396  
WhatsApp: (228) 1783157  
Facebook: @psicologasamanthacarrillo

Psicóloga Samantha Carrillo