

# Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

¿Se preocupa extremadamente por todo en su vida, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse?  
¿Siente mucha ansiedad para solo sobrellevar el día? ¿Tiene miedo de que todo siempre saldrá mal? Si es así, usted puede tener un trastorno de ansiedad generalizada (TAG).



*Siempre me preocupaba por todo. No importaba si no había señales de problemas, simplemente me molestaba. Tenía problemas para dormir en las noches y no podía concentrarme en el trabajo. Estaba molesto con mi familia todo el tiempo.*

## ¿Cómo se trata el TAG?

Primero, hable con su médico sobre sus síntomas. Su médico debe examinarlo para asegurarse de que un problema físico no relacionado le está causando los síntomas. Es posible que su médico lo remita a un especialista de salud mental.

▼ **Psicoterapia.** Un tipo de terapia llamada Terapia cognitivo-conductual (TCC) es especialmente útil para tratar el TAG. Le enseña a la persona diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para ayudarle a sentirse menos ansioso o preocupado.

▼ **Medicamentos.** Los médicos también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el TAG. Comúnmente, se usan dos tipos de medicamentos para tratar el TAG: medicamentos ansiolíticos y antidepresivos. Los medicamentos ansiolíticos son poderosos y existen diferentes tipos. Muchos tipos comienzan a funcionar de inmediato, pero generalmente no deben tomarse por períodos prolongados.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también son útiles para el TAG. Pueden tomar varias semanas para comenzar a funcionar. Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Estos efectos secundarios no suelen ser graves para la mayoría de las personas, especialmente si se empieza con una dosis baja y se la va incrementando poco a poco. **Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga.**

Algunas personas mejoran con la TCC, mientras que otras mejoran con medicamentos. A otras les va mejor con una combinación de ambos. Hable con su médico acerca del mejor tratamiento para usted



## ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)?

Todos nos preocupamos por cosas como problemas de salud, dinero o familia. Pero las personas con TAG se preocupan extremadamente por estas u otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Sienten mucha ansiedad por solo sobrellevar el día. Piensan que las cosas siempre saldrán mal. A veces, la preocupación impide a las personas con TAG realizar sus tareas cotidianas.

- ▼ El TAG se desarrolla lentamente. Suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Los síntomas pueden mejorar o empeorar en diferentes momentos y a menudo son peores durante los momentos de estrés.
- ▼ Las personas con TAG pueden visitar un médico muchas veces antes de descubrir que tienen este trastorno. Le piden a su médico que los ayude con dolores de cabeza o problemas para dormir, los cuales pueden acompañar al TAG, pero no siempre obtienen enseguida la ayuda que necesitan. Puede que los médicos tarden algún tiempo en diagnosticar un TAG.

## ¿Qué causa el TAG?

El TAG generalmente es hereditario, pero nadie sabe con certeza por qué algunas personas lo tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro están involucradas en el miedo y la ansiedad. Los estudios sugieren que las preocupaciones extremas del TAG pueden ser un medio por el cual la persona evita o ignora una preocupación más profunda. Si la persona enfrenta este problema, entonces las preocupaciones del TAG también desaparecen. Al aprender más sobre cómo funcionan el miedo y la ansiedad en el cerebro, es posible que los científicos logren crear mejores tratamientos. Los investigadores también están tratando de averiguar cómo el estrés y los factores ambientales juegan un papel.

## Signos y síntomas de TAG



Información adaptada del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIHM) Publicación NIH N° TR 13-4677 (2013).