

## Anexo 3. Información para pacientes

INFORMACIÓN PARA PACIENTES ADULTOS, FAMILIARES Y CUIDADORES

# Trastorno de Ansiedad Generalizada

Ministerio de Sanidad  
Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud



Esta información para adultos con trastorno de ansiedad generalizada, familiares y/o cuidadores parte del documento:

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en Atención Primaria. Ministerio de Sanidad. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud; 2024.

Esta Guía de Práctica Clínica ha sido realizada por el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS) en el marco de la financiación del Ministerio de Sanidad para el desarrollo de las actividades del Plan anual de trabajo de la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del SNS.

Esta información, así como la versión completa de la mencionada Guía de Práctica Clínica, está también disponible en formato electrónico en la página web de GuíaSalud ([www.guiasalud.es](http://www.guiasalud.es)) y del SESCO ([www.sescs.es](http://www.sescs.es)).

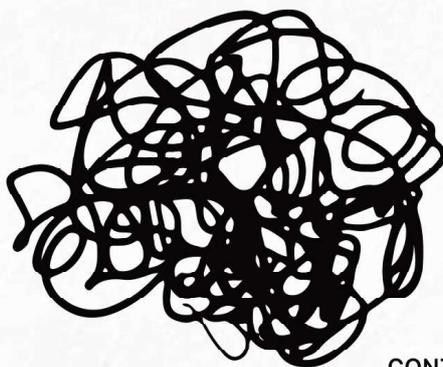
En la redacción de este documento se buscó utilizar un lenguaje inclusivo, evitando al mismo tiempo dificultar la lectura y la comprensión del texto. En este sentido se optó por el uso de términos neutros cuando fue posible.



RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN  
de Tecnologías y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud

guiasalud.es  
Biblioteca de Guías de Práctica Clínica  
del Sistema Nacional de Salud





## CONTENIDOS

¿Qué es el TAG?	5
¿Cuáles son las causas del TAG?	8
¿Cuáles son los síntomas del TAG?	9
¿Cómo se diagnostica el TAG?	11
¿Qué tratamientos existen para el TAG?	12
Estilo de vida y autocuidado	18
Estrategias para manejar las preocupaciones en el TAG	19
Y si siento mucha ansiedad, ¿qué puedo hacer?	21
¿Qué debo tener en cuenta cuando visite a mi médico?	22
Consejos para familiares y cuidadores	24
¿Dónde puedo obtener más información y/o ayuda?	25

## Presentación

Este documento está dirigido a personas que tienen **Trastorno de Ansiedad Generalizada** (en adelante, TAG). También puede ser de ayuda para sus familiares y cuidadores.

Este documento incluye información sobre el diagnóstico y tratamiento del TAG, consejos sobre cómo manejar la enfermedad en el día a día y recursos de internet que pueden ser útiles. Toda esta información puede ayudar al paciente a mejorar la gestión del TAG y a disfrutar de una mejor calidad de vida.

La información recogida en este documento se ha elaborado de acuerdo a los resultados de estudios científicos publicados. Tras seleccionar los estudios con metodología más rigurosa, se ha extraído y resumido la información acordada por el grupo de trabajo que ha desarrollado la Guía de Práctica Clínica. Además, se ha consultado con profesionales de la salud expertos en el TAG y un grupo de personas con TAG para reflejar la información sobre sus experiencias, necesidades y preferencias en relación con la enfermedad.

Esta información no sustituye a la opinión o valoración del médico u otros profesionales sanitarios.

## ¿Qué es el TAG?

La ansiedad forma parte de la vida diaria. La mayoría de las personas la sienten en algunos momentos ante situaciones cotidianas que se perciben como peligrosas o estresantes, o en las que no se tiene completa seguridad y confianza, como son, por ejemplo, hacer una entrevista de trabajo importante o realizar un examen. Por tanto, la ansiedad es una respuesta natural que ayuda a las personas a prepararse y enfrentar situaciones peligrosas o amenazantes. Sin embargo, en algunos casos, esta respuesta de ansiedad puede convertirse en un problema cuando esta se activa en situaciones no amenazantes/peligrosas o permanece de manera continua y persistente, hasta el punto de que afecta de manera importante en la vida diaria.

Algunas características que permiten diferenciar entre la ansiedad normal y la ansiedad TAG son:

ANSIEDAD NORMAL	ANSIEDAD TAG
Reacción esperable ante una situación que justifique esa reacción, ya que se nos pone a prueba (por ejemplo: hablar en público, un examen, una primera cita)	Tiene lugar en situaciones no peligrosas o estresantes (por ejemplo: comprar pan en la panadería) o se manifiesta con una reacción desproporcionada, aunque la situación sea adecuada
Episodios poco frecuentes	Episodios frecuentes
Intensidad leve o moderada	Intensidad alta
Duración limitada	Larga duración
Grado de sufrimiento limitado y pasajero	Grado de sufrimiento alto y duradero
No afecta al día a día o lo hace en un grado mínimo	Dificulta o impide hacer tareas cotidianas

El TAG puede aparecer en cualquier momento de la vida, desde la infancia a la adultez. El TAG se caracteriza principalmente por la presencia de ansiedad de manera constante o múltiples preocupaciones, dudas y sensación de inseguridad y tensión que se dan de manera continuada. Todas estas manifestaciones se presentan de manera excesiva e incontrolable la mayor parte del tiempo, aunque no existan razones evidentes que las provoquen.

Las preocupaciones se encuentran presentes en todo momento y, gran parte de ellas, no son diferentes a las de otras personas sin TAG, porque se refieren a problemas cotidianos como el trabajo, la salud, la muerte, el dinero o las relaciones con los demás. Sin embargo, para las personas con TAG las preocupaciones son más difíciles de controlar, lo que les genera un intenso malestar y afecta a su esfera social, laboral y a otras áreas importantes de su vida cotidiana.

Existen varias características que diferencian las preocupaciones normales de las preocupaciones excesivas presentes en el TAG:

PREOCUPACIONES NORMALES	PREOCUPACIONES EXCESIVAS
Controlables	Difíciles de controlar
Pueden dejarse de lado con mayor facilidad	Giran en torno a una gran cantidad de situaciones distintas
No afectan a áreas importantes de la vida de la persona	Afectan de manera significativa en las actividades diarias (por ejemplo: es posible que no quiera conducir porque le preocupe tener un accidente)
No se acompañan de reacciones corporales como tensión, sudoración, etc.	Puede acompañarse de síntomas físicos (por ejemplo: temblor, latido del corazón más rápido de lo normal, etc.)
	Intensas
	Frecuentes

**Ten en cuenta que...**

Aunque la ansiedad y la preocupación ocasional son parte normal de la vida, también puede convertirse en algo continuo, excesivo y difícil de controlar, como ocurre en el TAG.



## ¿Cuáles son las causas del TAG?

Se desconocen las causas del TAG. Probablemente existen varios factores que contribuyen a su origen, entre los que se contemplan factores biológicos y del entorno en el que vive la persona. Las investigaciones demuestran que la genética juega un papel importante, pero no es el único factor determinante en el desarrollo del TAG. También se ha relacionado con cambios en las sustancias químicas y áreas del cerebro.

Por otro lado, la personalidad puede hacer que algunas personas sean más propensas a tener ansiedad. Su aparición también puede estar relacionada con experiencias vitales y sociales, como una vivencia traumática o vivir en un ambiente estresante.

Las experiencias que se hayan tenido a lo largo de la vida son únicas y cada persona con TAG tiene su propia trayectoria. Todavía se sigue investigando sobre las causas del TAG y las interacciones entre los diferentes componentes, por lo que puedes seguir informándote en el futuro de estas interacciones si te ayuda a explorar tu propia relación con la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas del TAG?

El TAG produce una serie de síntomas que pueden ser más o menos intensos o frecuentes dependiendo de la persona y del momento de la vida en el que se encuentre. Así, puede haber periodos en los que las preocupaciones no estén tan presentes, pero sí la sensación de inquietud e intranquilidad u otros síntomas.

Además de los pensamientos constantes sobre el futuro, los pensamientos anticipatorios de algún suceso negativo o de sus consecuencias y las preocupaciones repetitivas, el TAG también puede incluir algunos otros síntomas tanto cognitivos (mentales) como físicos.

A continuación, se detallan los síntomas más característicos del TAG.

### SÍNTOMAS COGNITIVOS O MENTALES

- Preocupación excesiva por determinados asuntos cotidianos.
- Dificultad para mantener la concentración o quedarse con "la mente en blanco".
- Percepción frecuente de las situaciones y acontecimientos de la vida cotidiana como amenazantes o negativas, incluso cuando no existe un motivo suficiente.
- Dificultad para desenvolverse en situaciones cotidianas en las que no se tiene completa seguridad o confianza.
- Dificultad para tomar decisiones (indecisión y miedo a equivocarse).
- Incapacidad para dejar de lado u olvidar una preocupación.

"Me gustaría dejar de preocuparme tanto por todo".

Sara (19 años)

"Necesito ver que todo está bien a mi alrededor. Vivo todo el tiempo preocupada. Pienso que a mi familia le puede pasar algo malo y yo no puedo evitarlo. Cuando dejo de preocuparme por algo, aparece otra preocupación y así día tras día. Es como si solo pudiera preocuparme".

Marina (36 años)

## SÍNTOMAS FÍSICOS

- Inquietud, impaciencia, nerviosismo.
- Fatiga.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Problemas de sueño.
- Temblor, taquicardia (latido del corazón más rápido de lo normal), palpitaciones, sudoración o sudores fríos.
- Dolor, opresión o tensión en el pecho, dificultad para respirar.
- Náuseas, vómitos, diarrea, malestar estomacal.
- Mareo, vértigo, visión borrosa...

**"En este momento pienso mucho sobre mi situación laboral. ¿Y si no apruebo las oposiciones? ¿Y si me pongo malo y no puedo estudiar? ¿Y si no consigo trabajar como profesor? Cuando pienso en ello, me siento muy nervioso y me dan náuseas... No es fácil dejar de pensar en ello. Los pensamientos me vienen".**

Miguel (28 años)

La presencia aislada de alguno de estos síntomas no indica que se esté pasando por un proceso de TAG.

## ¿Cómo se diagnostica el TAG?

El primer paso para obtener un tratamiento efectivo para tu proceso de TAG es obtener un diagnóstico. El diagnóstico de TAG puede ser realizado por profesionales sanitarios especialistas en medicina de familia, psicología clínica o psiquiatría y se lleva a cabo teniendo en cuenta la combinación de signos y síntomas y las diferentes actividades cotidianas que se ven afectadas en tu vida.

La entrevista clínica es el instrumento esencial para diagnosticar el TAG. Durante la entrevista clínica el profesional sanitario mantendrá contigo una conversación en la que se recopila información sobre tu historial médico, antecedentes familiares, medicamentos tomados, alergias, enfermedades previas, así como sobre los síntomas que tienes en ese momento, la salud física y otros aspectos relevantes de tu vida.

Además, puede que el profesional sanitario valore tus síntomas a través de algún cuestionario o escalas psicológicas, que son una serie de preguntas basadas en investigaciones previas para ayudar a definir bien el problema de salud.

En algunas ocasiones, el médico de atención primaria o el psiquiatra podría también realizar una exploración física o pedirte alguna prueba (análisis de sangre, orina, etc.) por si la ansiedad pudiera estar relacionada con algún medicamento que estás tomando o con otra enfermedad.

### No olvides que...

**Puedes hablar y preguntar a tu médico sobre tus preocupaciones y tus síntomas para facilitar tomar decisiones saludables que se adapten mejor a ti.**

**Si aparecen nuevos síntomas, aumenta su frecuencia o intensidad, ponte en contacto con tu médico para reevaluar las opciones de tratamiento y autocuidado.**

## ¿Qué tratamientos existen para el TAG? ¿Cuáles son sus riesgos y beneficios?

Hay varios tratamientos que pueden ayudarte con tu proceso de TAG. Los principales son la intervención psicológica y los medicamentos. Dependiendo de tu trayectoria y del nivel de gravedad de tu TAG, será más adecuada una opción u otra, o la combinación de ambas.

Comenta con tu profesional sanitario cuales son los posibles riesgos y beneficios de cada opción. Es importante que la decisión del tratamiento a seguir tenga en cuenta tus necesidades y preferencias.

Los principales objetivos del tratamiento son los siguientes:

- Lograr que te preocupes menos por las situaciones y/o circunstancias que te rodean.
- Aprender a afrontar los problemas.
- Aliviar tus síntomas.
- Prevenir la aparición de síntomas en el futuro.

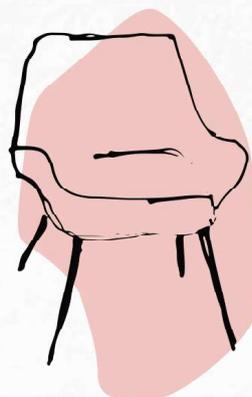
Los síntomas de TAG pueden cambiar con el tiempo, aumentar o disminuir, dependiendo de muchos factores por lo que es importante ir revisando el tratamiento siempre que ocurran cambios.

Puede ocurrir que la necesidad de recibir tratamiento no sea inmediata porque los síntomas del TAG sean leves y no limiten o dificulten las actividades cotidianas. En estos casos, para controlar los síntomas asociados a la ansiedad o la preocupación se propone psicoeducación, que consiste en proporcionar información sobre el TAG, estilos de vida saludable y estrategias de afrontamiento a través de folletos, libros, material audiovisual, etc.

Si pasadas 4-6 semanas de haber recibido psicoeducación tus síntomas no mejoran, revisa con tu profesional sanitario si es mejor para ti iniciar un tratamiento psicológico y/o farmacológico.

## TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Dentro de las opciones de tratamiento psicológico, la **terapia cognitivo conductual (TCC)** es la que, según la investigación, mejores resultados ha dado en el TAG, reduciendo sus síntomas tanto a corto como a largo plazo. La TCC consiste en el trabajo con un terapeuta, preferiblemente un psicólogo clínico u otro profesional del ámbito sanitario entrenado y competente, centrado en enseñarte habilidades específicas para controlar directamente las preocupaciones y ayudarte a retomar gradualmente las actividades que evitas debido a tu ansiedad.



El tratamiento mediante la TCC en cualquiera de sus modalidades (individual, grupal, telefónica o por internet) se organiza en sesiones idealmente semanales durante al menos diez semanas, e incluye una combinación de técnicas y estrategias que incorporan los siguientes aspectos:

- Programa de psicoeducación para ayudarte a ti y a las personas que conforman tu entorno más cercano a comprender el trastorno, tu tratamiento y las dificultades asociadas con el mismo.
- Entrenamiento en relajación (ejercicios que se utilizan para ayudar a disminuir la tensión y el estrés. Estas técnicas pueden incluir ejercicios de respiración, meditación, visualización o la combinación de tensión y relajación de músculos, entre otros).
- Estrategias cognitivas, por ejemplo: reestructuración cognitiva (técnicas para detectar los pensamientos más negativos y molestos y sustituirlos por otras formas de pensar más realistas), entrenamiento en autoinstrucciones (técnicas para aprender a darse órdenes de manera ordenada y positiva para facilitar la gestión de determinadas situaciones o tareas), entrenamiento en solución de problemas (técnica para hacerle frente a los problemas del día a día de una manera más saludable).
- Exposición a las situaciones temidas con apoyo de un terapeuta de una manera controlada, segura y muy progresiva, comenzando con las situaciones menos temidas, y proporcionándote nuevas formas de afrontarlas.

Si la TCC no ha generado los efectos esperados en 4-6 semanas desde el inicio del tratamiento, revisa con tu profesional sanitario si es mejor para ti mantenerla, cambiar a otro tratamiento psicológico o cambiar a terapia farmacológica.

## TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO O MEDICAMENTOS

Se usan varios tipos de medicamentos para tratar el TAG. No todas las personas responden de la misma manera a los distintos fármacos por lo que el médico de atención primaria o psiquiatra puede ayudarte a encontrar el más adecuado para ti.

### Antidepresivos

Aunque pueda parecer extraño, los antidepresivos son los medicamentos más utilizados para el tratamiento del TAG. Tomar un antidepresivo no significa tener depresión.

Los antidepresivos son un grupo amplio y muy variado de medicamentos que generan una mejora de los síntomas muy similar entre ellos, pero presentan diferentes efectos secundarios. La mayoría son bien tolerados por casi todas las personas, pero requieren que se realice un seguimiento con el médico o psiquiatra para valorar de manera regular que no aparezcan efectos secundarios más graves.

Los antidepresivos que se recomiendan como primera opción son los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) y los IRSN (inhibidores de la recaptación de la serotonina y noradrenalina) como alternativa. Es posible que al inicio del tratamiento se experimente un incremento de la ansiedad, pero este y otros síntomas iniciales suelen aliviarse pasado un breve periodo de tiempo.

Debes tener en cuenta que los antidepresivos necesitan cierto tiempo para ejercer su función y disminuir los síntomas del TAG, normalmente entre 4-6 semanas.

Si el primer antidepresivo no genera los resultados deseados, o si presenta efectos secundarios que son mal tolerados, se puede cambiar a otro antidepresivo. El cambio de medicamento se debe realizar junto con el profesional de la salud, para reducir la dosis del primer antidepresivo y aumentar la del nuevo medicamento, intentando minimizar los efectos secundarios.

Suspender el tratamiento de manera brusca o repentina o no tomar las dosis del medicamento como el médico indica puede causar efectos adversos y síntomas similares a los del síndrome de abstinencia (coloquialmente también conocido como "mono").

### **Ansiolíticos**

Los médicos podrían recetarte benzodicepinas en casos muy concretos para aliviar la ansiedad. Estos medicamentos solo se deberían usar por un corto periodo de tiempo, por ejemplo, para tratar crisis de ansiedad difíciles o mientras se espera la consulta con un psiquiatra.

Algunas indicaciones que deben tenerse en cuenta sobre el uso de ansiolíticos son las siguientes:

- Usarlos solo bajo supervisión médica, siguiendo sus indicaciones y tomarlos a la dosis recetada y durante el tiempo recomendado.
- Evitar consumir alcohol mientras se toman ansiolíticos, ya que puede aumentar el riesgo de efectos secundarios graves.
- No compartir los ansiolíticos con otras personas, ya que pueden tener efectos negativos en ellas.
- Los ansiolíticos pueden ser muy adictivos, por lo que no son una buena opción si tienes o has tenido problemas con el alcohol o las drogas.
- Si se decide dejar de tomar ansiolíticos, hablar con tu médico y seguir las instrucciones para hacerlo de manera segura.



### **Recuerda...**

**Hablar con tu médico sobre los beneficios, los riesgos y los posibles efectos secundarios de los medicamentos disponibles para su tratamiento.**

### **No olvides que...**

Comenta con tu médico cuál es el plan de tratamiento más adecuado para ti en función de tus síntomas, valores y preferencias. Tú y tu médico deberán revisar con regularidad los resultados de tu plan de tratamiento. No siempre el primer tratamiento propuesto produce los resultados esperados.

Cambiar el plan de tratamiento por tu cuenta puede tener efectos negativos para tu salud. Si tienes dudas o quieres buscar otra opción contacta con tu médico.

Para que el medicamento antidepresivo funcione debe tomarse todos los días según lo prescrito (y no solo cuando sientas ansiedad).

Pueden pasar de 4 a 6 semanas hasta que empiece a disminuir tu ansiedad, o incluso hasta 12 semanas para obtener el beneficio completo del medicamento.

No tomes ansiolíticos sin supervisión médica. No tomes más cantidad de este medicamento, ni durante más tiempo del indicado por tu médico.

Si aparecen nuevos síntomas, aumentan su frecuencia o intensidad, debes informar inmediatamente a tu médico, quien te indicará si es necesario modificar tu tratamiento.



## TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS

Hay una variedad de hierbas medicinales que han sido consideradas como posibles tratamientos para el TAG, sin embargo, no todas causan el efecto deseado y pueden llegar a afectar negativamente al tratamiento farmacológico recetado.

De acuerdo a los estudios disponibles, se recomienda la camomila (manzanilla) como complemento del tratamiento psicológico y/o farmacológico del TAG. Aunque la pasiflora, la valeriana, el árnica, el extracto de kava y el silexan (lavanda) parecen disminuir los síntomas de ansiedad, no hay suficientes estudios científicos que respalden su uso.

Por el contrario, **no se recomienda** consumir el **granulado de medicina herbal oriental** ni el **granulado de hierbas Jiu Wei Zhen Xin** como tratamiento alternativo a su medicación ni junto a ésta.

### Ten en cuenta que...

**Ciertos preparados basados en hierbas medicinales podrían afectar negativamente a los medicamentos prescritos por tu médico. Además, podrían tener sus propios efectos secundarios, contener ingredientes que no figuran en la etiqueta y ser nocivos para tu salud.**

La mayoría de los preparados basados en hierbas medicinales no se han probado en mujeres embarazadas o en período de lactancia. Por tanto, si estás embarazada, crees estarlo o te encuentras en período de lactancia, debes hablar con tu médico o un profesional de la salud antes de tomar cualquier preparado y medicamento para asegurarte de que es seguro para ti y para tu bebé.

### Recuerda que...

**Los preparados basados en hierbas medicinales no deben consumirse nunca como sustitutos de los medicamentos pautados por el profesional de la salud.**

## Estilo de vida y autocuidado

Vivir de manera saludable y cuidarte a ti mismo puede mejorar la calidad de vida y el control de tu enfermedad. Además, tu estilo de vida puede ayudar a que el tratamiento funcione mejor. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Practica deporte de forma regular (caminar, montar en bicicleta, etc.).
- Evita el consumo de sustancias no saludables (incluso la cafeína, teína y bebidas estimulantes).
- Evita el consumo de tabaco. Si eres fumador y deseas dejar de fumar, puedes solicitar ayuda a tu médico.
- Mantén una dieta equilibrada.
- Duerme lo suficiente (se recomienda una media de 7-8 horas/día).
- Intenta buscar un grupo de personas de confianza (familiares, amigos, asociaciones de pacientes, etc) que puedan apoyarte y comprenderte durante tu proceso de salud.

### No olvides que...

**Un estilo de vida saludable te puede ayudar en el manejo de tus síntomas. Si tienes dudas sobre la adquisición de hábitos saludables, puedes consultar a tu enfermera o enfermero.**



## Algunas estrategias para manejar las preocupaciones en el TAG

A continuación, se recogen algunas estrategias para manejar las preocupaciones en el TAG:

**1.** Trata de distinguir el tipo de problema por el cual estás sintiendo preocupación. Para ello, puedes intentar responder a las siguientes cuestiones:

### ¿El problema es inmediato?, ¿es modificable?

- Si la preocupación se basa en un problema inmediato y modificable, es decir, se puede actuar para resolverlo (por ejemplo: quieres viajar la próxima semana y tienes el pasaporte caducado), entonces se puede aplicar alguna estrategia de solución de problemas (por ejemplo: escribir una lista de cosas que puedes hacer para resolver la situación que te preocupa: 1) pedir cita previa, 2) hacerte una fotografía, 3) sacar el dinero para pagar la tarifa correspondiente...).
  - Por el contrario, si el problema no es inmediato y no modificable (por ejemplo: vas a realizar un viaje dentro de 3 meses y te preocupa que pueda llover) es importante tratar de desplazar la atención hacia algo neutro o más positivo (practicar tu afición favorita; hablar con alguien, dar un paseo, etc.).
- 2.** Escoge un lugar y una hora para preocuparte. Trata de hacerlo en el mismo lugar y a la misma hora todos los días durante un máximo 30 minutos. Pasado este tiempo intenta dejar la preocupación y continúa con tus actividades. Escribir las preocupaciones, anotando los pensamientos y sentimientos, puede ayudarte.
- 3.** Trata de no evitar las situaciones, cosas y pensamientos temidos; ya que, aunque proporcione un alivio a corto plazo, con el tiempo, esta evitación puede hacer que tu miedo se vuelva más fuerte y que te resulte cada vez más difícil enfrentarlo.

**4.** Practica diariamente la relajación, ya sean ejercicios respiratorios o de tensión y relajación. Estar un poco menos tenso puede mejorar el control real que tengas de la situación. Para una adecuada respiración se pueden poner en práctica los siguientes pasos:

1. Colocarse en una posición cómoda, de pie o sentado.
2. Tomar aire, lenta y profundamente por la nariz.
3. Mantener la inspiración unos segundos.
4. Exhalar todo el aire por la boca lentamente.
5. Repetir el proceso durante 5-10 minutos.

**5.** Programa actividades lúdicas y de ocio (actividades en la naturaleza, paseos, visitas a museos, conciertos, etc.).

**6.** Intenta mantener hábitos de vida saludables (ver más detalles en el apartado *Estilo de vida y autocuidado*).

**7.** Busca apoyo en personas de confianza (por ejemplo: amigos, familiares).

**8.** Sigue la programación de actividades y/o pautas de tratamiento acordadas por el profesional de la salud o solicita una visita cuando necesites revisarlas.

## Y si siento mucha ansiedad, ¿qué puedo hacer?

A continuación, se recogen algunos consejos que pueden ser útiles para afrontar los momentos en los que se siente mucha ansiedad:

- 1.** Tratar de recordar que, aunque los síntomas de ansiedad pueden llegar a ser intensos, no significa que se esté ante una situación grave o peligrosa. Es importante mantener esto en la mente para ayudar a reducir la intensidad de la ansiedad.
- 2.** Intentar, siempre que sea posible, mantenerse en la situación y tratar de enfrentarse a los temores de una manera gradual y progresiva. Es fundamental comprender que mientras más se evite una situación, más se prolongará su duración y más difícil será superarla. Evitar una situación puede ayudar en el momento, pero favorece la persistencia de la ansiedad (para más información, ver el apartado *Algunas estrategias para manejar las preocupaciones en el TAG*).
- 3.** Una respiración correcta es esencial para manejar las situaciones ansiosas y empezar a sentirse relajado (ver más detalles en el apartado *Algunas estrategias para manejar las preocupaciones en el TAG*).
- 4.** Tratar de distraerte. Desplazar la atención hacia algo neutro o positivo reduce a menudo los síntomas (por ejemplo: hablar con alguien).
- 5.** Intentar verificar si los resultados que has imaginado se corresponden con los resultados reales tras enfrentar una situación temida (ver más detalles en el apartado *Síntomas cognitivos o mentales*).

## ¿Qué debo tener en cuenta cuando visite al profesional sanitario que me atiende?

En el proceso de evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento del TAG vas a tratar con diferentes profesionales en tus visitas a tu centro de salud. Para facilitar la relación y la comunicación con ellos, puedes tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- Prepara la cita antes de acudir. Piensa qué es lo que quieres decir. Eres la persona que mejor conoce tus síntomas y tu información puede resultar muy valiosa al profesional que te atiende. Lo que le digas a tu médico acerca de tus síntomas, problemas, actividades, familia y estilo de vida le ayudará a determinar el mejor plan a seguir.
- Puede serte útil preparar una lista con la respuesta a posibles preguntas como las siguientes:
  - ¿Qué síntomas tienes?
  - ¿Cuándo han empezado estos síntomas?
  - ¿Cuáles son los hechos o circunstancias que te ocurrieron en los 6 meses previos al inicio de tu ansiedad?
  - ¿Qué es lo que dispara tus preocupaciones?
  - ¿Qué hace que tus síntomas empeoren o mejoren?
  - ¿Has tenido antes algún tratamiento para la ansiedad? Si es así, ¿cuál ha sido?
  - ¿Estás recibiendo tratamiento para alguna otra enfermedad? o ¿cuáles son los medicamentos que tomas normalmente? Recuerda que debes llevar siempre el tratamiento que estás tomando y los informes clínicos disponibles.

- Es posible que desees que te acompañe a tu cita médica un familiar o amigo.
- Advierte sobre cualquier alergia a medicamentos que tengas.
- Informa sobre cualquier sustancia, producto de herbolario o medicina complementaria y alternativa que estés utilizando.
- Explica con detalle todo lo que haces para cuidar tu salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura.
- No temas preguntar por aquellas cuestiones que no te han quedado claras.
- Si tienes dificultades para entender la información que te proporcionan sobre tu salud, puedes solicitar que te la expliquen de manera más simple y fácil de entender.
- Si te ayuda a recordar la información, puedes tomar notas durante la consulta o solicitar que te proporcionen la información por escrito para poder repasarla más tarde.



**No olvides que...**

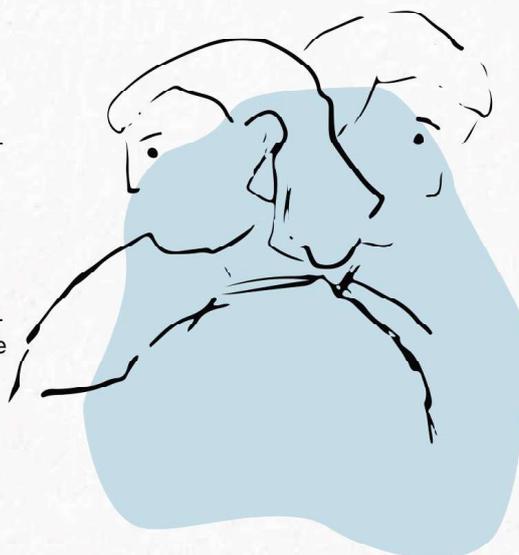
**Eres la parte más importante en este proceso, por tanto, es conveniente que expreses tus necesidades y preferencias tanto durante el diagnóstico como con las distintas opciones de tratamiento.**

## Consejos para familiares y cuidadores

Las personas con TAG pueden vivir momentos difíciles. En ocasiones, puede que la familia o seres queridos tengáis que adaptaros a cambios en vuestras actividades diarias y de ocio. Para apoyar a una persona con TAG es importante comprender en qué consiste el problema de salud y sus posibles limitaciones, así como el estilo de vida que le conviene llevar a la persona con TAG. Mantener un buen clima familiar es muy positivo, a ello puede ayudarle compartir sus temores y sentimientos.

Para los familiares, cuidadores o personas que conviven con el paciente con TAG, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Trata de no ser sobreprotector. No le puedes devolver la salud, pero mostrar sobreprotección puede generar que la persona afectada se sienta incapaz para valerse por sí misma.
- Cuando así lo desee la persona con TAG, participa en las decisiones de planificación del tratamiento y apóyala en su seguimiento.
- Busca información fiable sobre el TAG. Puedes encontrarla por ejemplo en páginas web de Sociedades Médicas o Asociaciones de Pacientes (ver apartado *¿Dónde puedo obtener más información?*). Desconfía de páginas que ofrecen curación inmediata o que no tienen el respaldo de expertos.
- Puedes encontrar apoyo y asesoramiento de personas con experiencias similares en asociaciones de pacientes (ver apartado *¿Dónde puedo obtener más información?*).
- Debes intentar que el TAG no se adueñe de vuestras vidas.
- No debes sentirte responsable del problema de salud de tu ser querido.
- Debes sacar tiempo para ti mismo, encontrando cosas que te hagan dejar de pensar en la enfermedad de tu ser querido.



## ¿Dónde puedo obtener más información y/o ayuda?

Además del centro de salud u hospital donde acudes habitualmente, existen otras organizaciones, como son las asociaciones de pacientes y familiares, que pueden ofrecerte consejo y ayuda. También hay páginas web en Internet en las que puedes encontrar información adicional fiable sobre el TAG ([aquí](#) encontrarás algunas preguntas que pueden ayudarte a garantizar que la información es de calidad).

### Recursos de internet

- Portal de salud web: PyDeSalud (Participa y decide sobre tu salud) (<https://pydesalud.com/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>)
- Anxiety Canada (<https://www.anxietycanada.com/>)
- Clínica Mayo (<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>)
- Web de Bienestar Emocional del Ministerio de Sanidad (<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludMental/home.html>)
- Biblioterapia: lecturas saludables (SERGAS) (<https://bibliosaude.sergas.gal/Paxinas/web.aspx?tipo=paxtxt&idLista=4&idContido=928&mitab=928&idioma=es>)
- Guía de apoyo para profesionales y personas usuarias de los servicios de salud mental (<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/planificacion-anticipada-de-decisiones-en-salud-mental-guia-de-apoyo-para-profesionales-y-personas>)
- Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía ([www.redescuelassalud.es](http://www.redescuelassalud.es))
- MedlinePlus-Autocuidado (<https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprove-mentalhealth.html>)
- National Alliance on Mental Illness (NAMI) ([www.nami.org](http://www.nami.org))
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) ([www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk))
- National Institute of Mental Health ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov))
- The World Federation for Mental Health (WFMH) (<https://wfmh.global/>)

### Grupo de trabajo

Yadira González Hernández, psicóloga, Fundación Canaria de Investigación Sanitaria (FIISC), El Rosario, Tenerife.

Tasmania del Pino Sedeño, psicóloga, Fundación Canaria de Investigación Sanitaria (FIISC), El Rosario, Tenerife.

Diego Infante Ventura, psicólogo, Fundación Canaria de Investigación Sanitaria (FIISC), El Rosario, Tenerife.

M<sup>a</sup> Mercedes San Andrés Padrón, médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Gerencia de Atención Primaria, Servicio Canario de la Salud, Tenerife.

Pedro Serrano Pérez, médico especialista en Psiquiatría, Servicio de Psiquiatría, Hospital Álvaro Cunqueiro, Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (CIBERSAM), Vigo.

Ana Toledo Chavárri, antropóloga, Fundación Canaria de Investigación Sanitaria (FIISC), El Rosario, Tenerife.

Rosa M<sup>a</sup> Aguilar Sánchez, paciente, Las Palmas de Gran Canaria, Gran Canaria.

Carmen Elena González Álvarez, paciente, Santa Cruz de Tenerife, Tenerife.

Rut Samanta González Martín, enfermera especialista en salud mental, Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, Santa Cruz de Tenerife, Tenerife.

José Luis Méndez, paciente, Confederación Salud Mental España. Madrid.

Coordinación: M<sup>a</sup> del Mar Trujillo Martín, metodóloga, Fundación Canaria de Investigación Sanitaria (FIISC), El Rosario, Tenerife.

### Declaración de intereses

La entidad financiadora no ha influido en el contenido y dirección de las recomendaciones de este documento.

Todos los miembros del Grupo de Trabajo han realizado una declaración de intereses. Tras su evaluación, se consideró que no había conflictos de intereses con respecto al contenido del presente documento.

*Ilustraciones*

Yadira González Hernández

