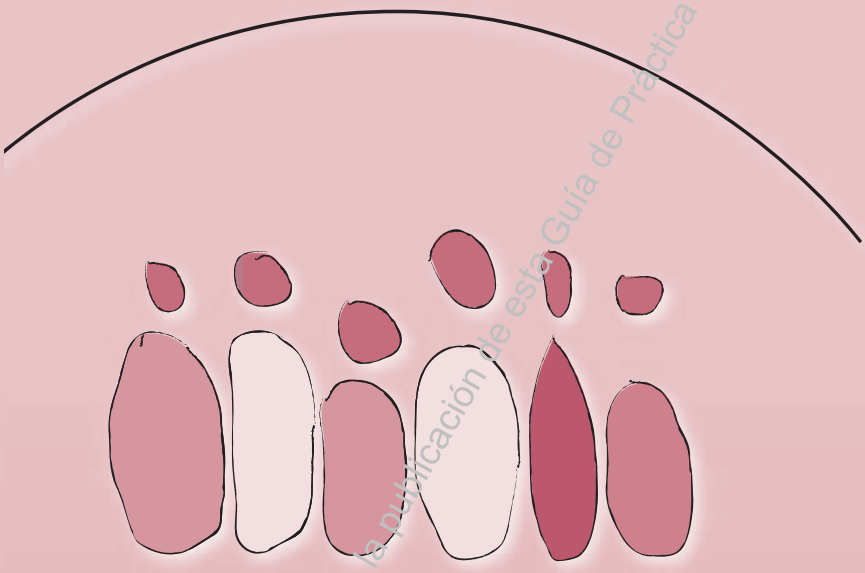
Anexo 4. Información para el paciente

Aprendiendo a conocer y manejar la ansiedad

Ansiedad generalizada y angustia



Esta información ha sido realizada por el Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (UETS) de la Agencia Laín Entralgo. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Índice

- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Cuáles son los factores que influyen en la ansiedad?
- ¿Cómo se hace el diagnóstico?
- ¿Qué tipos de trastornos de ansiedad hay?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?
- ¿Cuál es la evolución de la ansiedad y la angustia?
- ¿Qué debo tener en cuenta cuando visite mi centro de salud?
- ¿Cómo puedo manejar mi ansiedad para que evolucione favorablemente?
- ¿Cómo pueden ayudarme la familia y los amigos?
- ¿Dónde puedo aprender más sobre la ansiedad?

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es parte normal de la vida y constituye una respuesta habitual a situaciones cotidianas de la persona. Ante una señal o amenaza de peligro, se produce una reacción que nos ayuda a enfrentarnos y responder. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día (preparar un examen, ir a una entrevista de trabajo, tener que hablar en público, etc.).

La ansiedad es una emoción, que se acompaña de reacciones corporales tales como la tensión muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, el dolor de cabeza, de pecho o de espalda, las palpitaciones, los "nudos en el estómago", la diarrea y otras muchas más.

Cuando se sobrepasa una intensidad que la hace intolerable o cuando dificulta la capacidad de adaptarse de la persona, la ansiedad puede afectar a la vida cotidiana y puede convertirse en un problema.

Si usted es una de las muchas personas que tienen problemas de ansiedad, anímese, con una atención adecuada se puede superar. Si usted no puede hacer que la ansiedad desaparezca totalmente de su vida, sí puede aprender a controlarla.

"Me encuentro mal, no se qué me pasa, noto mareo, dolor de cabeza, cosquilleo en el estómago, palpitaciones… Además tengo tantas cosas que hacer que no sé por dónde empezar, me bloqueo, no tengo la mente clara… estoy paralizada."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Cuáles son los factores que influyen en la ansiedad?

Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas, pero parece que pueden originarse por la combinación de varios factores.

Intervienen factores genéticos (hereditarios y familiares), neurobiológicos (áreas del cerebro y sustancias orgánicas), psicológicos, sociales y culturales. En el proceso de la aparición de la ansiedad tienen importancia tanto los factores de predisposición individual (personalidad) como los derivados del entorno.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

Su médico de familia utilizará diferentes herramientas para poder establecer el diagnóstico de su enfermedad.

- **Historia clínica**: el médico le preguntará sobre algunos aspectos de su historia familiar o de otras enfermedades que pueda tener.
- **Exploración física**: ayuda a su médico a saber si sus síntomas tienen otra causa que no sea el trastorno de ansiedad.
- **Cuestionarios**: puede que en su centro se utilice algún cuestionario específico para ayudarle en su diagnóstico o para ver los cambios que se experimentan con el tiempo.

Para descartar cualquier otra enfermedad, es posible que su médico vea necesario que se realice alguna prueba.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Qué tipos de trastornos de ansiedad hay?

Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad, pero la ansiedad generalizada y la angustia son dos de los más comunes en Atención Primaria.

Estos dos trastornos se caracterizan por los siguientes síntomas:

Trastorno de ansiedad generalizada

Las personas que sufren este trastorno presentan ansiedad y preocupación excesiva por acontecimientos o actividades de la vida cotidiana, que cuando perdura en el tiempo y es constante puede ser muy molesto, por la presencia de todos o algunos de los síntomas físicos siguientes:

- Inquietud o impaciencia
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Alteraciones del sueño
- Temblores, sudoración y olas de calor

"No me reconozco, no soy yo misma. Sin hacer nada estoy agotada, no duermo, estoy nerviosa y muy irritable. Todo me da miedo, desconfío de los demás, creo que piensan mal de mí. Me alejo de mi familia, de mis amigos…me voy aislando cada vez más."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

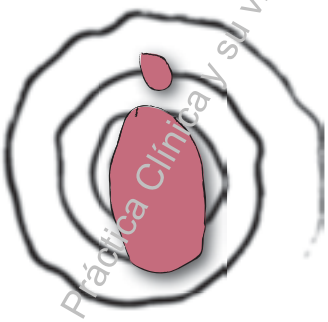
Trastorno de angustia

El trastorno de angustia se caracteriza por la aparición de crisis de angustia* que provocan:

- Inquietud persistente por la posibilidad de tener más crisis.
- Preocupación por las implicaciones de las crisis o sus consecuencias (por ej., perder el control, sufrir un infarto, "volverse loco").
- Cambios en el comportamiento relacionados con las crisis, como las llamadas "conductas de evitación y la agorafobia". Se temen y evitan determinados lugares o situaciones como: ir en tren, metro o autobús, ir a centros comerciales, lugares con mucha gente o de donde no se pueda salir con facilidad.

***Crisis de angustia**

Es el síntoma principal del trastorno de angustia. Se caracteriza por la aparición repentina e incontenible de miedo o malestar intenso que se inicia bruscamente y alcanza su punto máximo en los primeros 10 minutos, pudiendo durar hasta 1 o 2 horas, con síntomas físicos como:



- Opresión, sensación de ahogo
- Palpitaciones, sacudidas del corazón
- Sudoración, escalofríos o sofocaciones
- Náuseas, sensación de atragantarse
- Mareo o desmayo
- Miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir

"No puedo más, me ahogo… el corazón se me sale del pecho, se me va la cabeza, voy a volverme loca. No me toquéis, no me habléis… voy a estallar."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

El tratamiento de su problema de ansiedad tiene varios objetivos:

- Aliviar los síntomas y prevenir recaídas.
- Si tiene crisis de angustia, reducir su frecuencia, duración e intensidad y disminuir las conductas de evitación.

Los tratamientos habituales son la psicoterapia y la medicación, que pueden ser usados o no de forma conjunta, según el tipo de trastorno de ansiedad que tenga.

Psicoterapia

Intervenciones psicológicas individuales o grupales, con diferente grado de complejidad, orientadas al manejo y modificación de los factores emocionales, de pensamiento y de conducta que mantienen la ansiedad y/o sus consecuencias.

Medicación

Para el tratamiento de la ansiedad, los antidepresivos y los ansiolíticos son los medicamentos más utilizados.

Su médico de familia es la persona indicada para decirle qué fármaco es el más conveniente, cuánto tiempo lo necesita y qué posibles efectos secundarios pudiera causarle.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Otros tratamientos

- **Tratamientos de autoayuda:** Lectura y aplicación de los programas de autoayuda específicos para los problemas de ansiedad (textos con ejercicios programados y sucesivos para aprender a manejar y controlar la ansiedad).
- **Hierbas medicinales:** Algunas hierbas como la valeriana, pasionaria, ginkgo biloba y extracto de kava*, parece que pueden disminuir los síntomas de ansiedad, pero hacen falta más investigaciones sobre su seguridad y eficacia.

Informe a su médico sobre cualquier sustancia, medicamento, producto de herbolario o medicina alternativa que esté tomando.

Valore con los profesionales sanitarios que le atienden las posibilidades existentes en su centro de salud, y comente con ellos el tratamiento que seguir. Su opinión es muy importante a la hora de decidir.

En ocasiones puede que su médico vea necesaria la derivación a un especialista.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

* La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) incluyó en el año 2004 el kava en la lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón de su toxicidad hepática.

¿Cuál es la evolución de la ansiedad y la angustia?

Los problemas de ansiedad cursan con períodos de reducción y desaparición de los síntomas durante un intervalo de tiempo variable.

Al igual que ocurre con cualquier otra enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, etc.), con un tratamiento apropiado, se puede convivir con este problema de manera adecuada, restableciéndose la normalidad en su vida. Por ello, no sufra innecesariamente y acuda a su centro de salud lo antes posible, ya que la evolución de su problema será más favorable cuanto antes sea detectado.

Un tratamiento efectivo le ayudará a disminuir los síntomas, a mejorar su autoestima y a volver a disfrutar de su vida de nuevo.

En ocasiones, se tienen altibajos durante el proceso, pero los obstáculos y pasos atrás son parte normal del aprendizaje. No se desanime.

"Estoy saliendo… poco a poco con esfuerzo y ayuda lo estoy consiguiendo. Está siendo un camino doloroso y duro, pero merece la pena. Ahora sé que puedo con ello."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

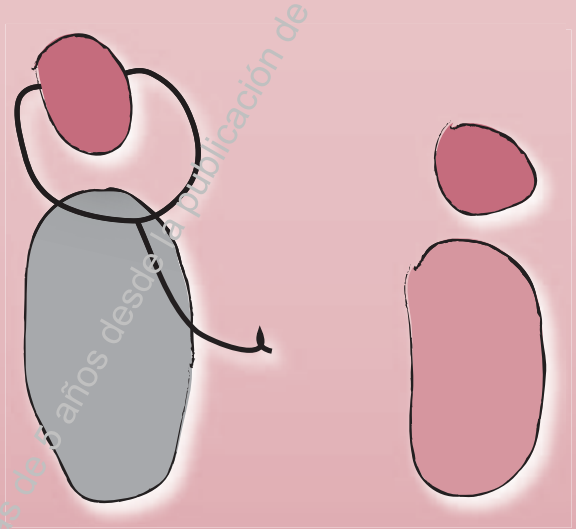
¿Qué debo tener en cuenta cuando visite mi centro de salud?

Es importante que el estigma que rodea a este tipo de trastornos no le impida buscar la ayuda de un profesional. Acuda a su centro de salud; para ello le proponemos algunos consejos útiles en su próxima visita con el médico de familia.

- Puede confiar en los profesionales de su centro de salud. Son personas cercanas a usted, y comprenderán sus temores, dudas y problemas.
- Prepare antes lo que quiere decirle al médico. Cuéntele sus síntomas físicos y emocionales; puede ayudarle en ello que le acompañe un familiar o amigo.
- No tema preguntar por aquellas cuestiones que no le han quedado claras.
- En relación con las distintas opciones de tratamiento, es fundamental que exprese sus preferencias.

Tenga en cuenta que ***usted es lo más importante en este proceso.***

"¿Y a quién le cuento yo lo que me pasa? Me da vergüenza y tengo miedo. Ni siquiera yo me entiendo ¿cómo van a hacerlo los demás?… Qué solo me siento, necesito ayuda, pero no se adónde acudir."



Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Cómo puedo manejar mi ansiedad para que evolucione favorablemente?

Consejos para manejar su ansiedad

- Si está haciendo psicoterapia, es importante practicar en casa aquellos ejercicios aprendidos en ella que van a resultarle muy útiles, como los de relajación y respiración.
- La medicación, a veces, trae consigo efectos secundarios desagradables, que normalmente van desapareciendo o atenuándose después de las primeras semanas; pero tiene que recordar lo importante que es tomarse el tratamiento y no interrumpirlo.
- Planifique de forma racional sus tareas diarias, priorice sus necesidades y si por alguna cuestión no pueden llevarse a cabo todas, piense que después de un día viene otro.
- Intente dejar un hueco todos los días para incluir entre sus tareas aquellas actividades que van a resultarle más agradables y placenteras: leer, escuchar música, hacer algo de ejercicio, pasear, cualquier cosa que sea relajante para usted.
- No deje de practicar aquellas actividades que le proporcionen sensación de "cargar las pilas". Recuperar la energía es necesario.
- No se "acelere". Recuerde que hacer las cosas con más rapidez no le hace más eficaz.
- Aprenda a manejar sus sentimientos. Los pensamientos positivos también tienen un efecto positivo sobre nuestro estado de ánimo.
- Es importante reconocer los pensamientos agobiantes, en aquellas situaciones que le preocupan (el "todo", "nada", "siempre", "nunca", "nadie"), para cambiarlos por otros más racionales ("algo", "algunos", "algunas veces").
- Aproveche sus errores y aprenda de ellos. Equivocarse es humano y no es necesario hacer las tareas a la perfección.
- Siga una dieta equilibrada y procure eliminar o rebajar aquellas sustancias perjudiciales para la ansiedad, como: cafeína, teína y otras bebidas estimulantes.
- Recuerde que el alcohol, la cocaína, el cannabis y las drogas de síntesis pueden producir ansiedad.
- Si sus hábitos de descanso no le resultan satisfactorios, intente modificarlos. Procure dormir lo necesario para descansar.

Por último, recuerde que se puede aprender a manejar la ansiedad y a disminuirla progresivamente.

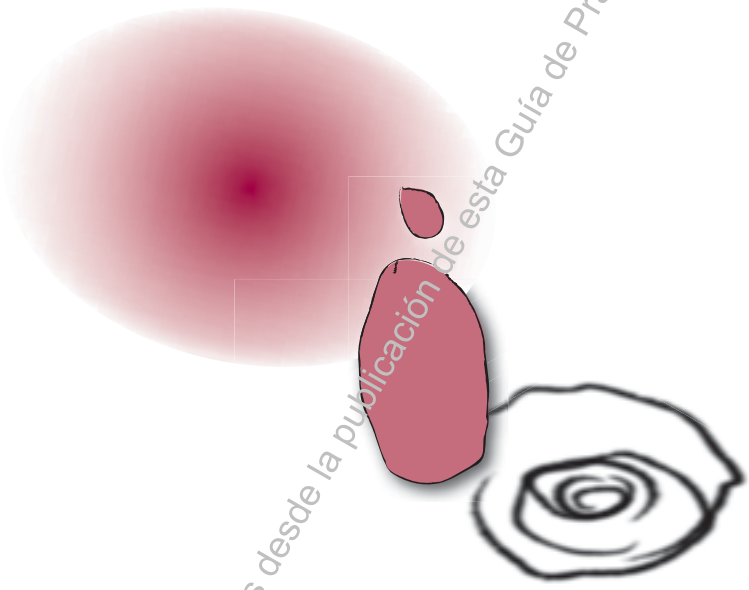
"He aprendido a relajarme, evito los excitantes, hago ejercicio y eso me ayuda a dormir. Planifico las actividades que me cuesta hacer… he recuperado aficiones que tenía olvidadas."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Consejos para superar sus crisis de ansiedad

- Es importante que recuerde que no está ante un peligro fuerte, ni tan grave como pueda llegar a creer. No sucederá nada peor.
- No permita que el pánico aumente con otros pensamientos atemorizadores. Interrumpa lo que esté pensando y observará que así el miedo comienza a desaparecer por sí mismo.
- Intente calmarse y relajarse poco a poco.
- Practique una respiración lenta y relajada. Imagine que es un globo que se hincha lentamente y luego se deshincha.
- Espere y deje tiempo al miedo para que se pase.
- Piense en el avance que ha hecho hasta ahora, a pesar de todas las dificultades. Piense en lo satisfecho que estará cuando lo consiga.
- Cuando empiece a sentirse mejor y esté dispuesto a continuar, comience de forma tranquila y relajada. No hay necesidad de esfuerzo ni prisas.
- Intente distraerse, ahora que el nerviosismo ha bajado. Hable con alguien, dé un paseo, etc.

¡¡Cuanto más aprenda a manejar el miedo, menos miedo tendrá, y se sentirá más libre!!



Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Cómo pueden ayudarme la familia y los amigos?

Su familia y sus amigos juegan un papel muy importante en todo este proceso. Por eso, hay algunas recomendaciones específicamente para ellos. Es importante:

- No trivializar sobre lo que está ocurriendo y hacer que la persona se sienta comprendida.
- Escucharle sin ser críticos; evitar el "venga, si eso no es nada".
- Acompañarle al centro de salud si es necesario o conveniente.
- Informarse sobre el tipo de tratamiento que está siguiendo. Conocer las distintas opciones de tratamiento también ayuda a aprender más sobre la ansiedad.
- Observar y prestar atención a los cambios en el comportamiento de la persona que tiene el problema.
- Animarle en la realización de actividades que puedan resultarle agradables o placenteras.
- Apoyarle en enfrentarse a sus miedos, siempre de mutuo acuerdo y sin presión.
- Ayudarle a obtener información complementaria y útil sobre la ansiedad.

"Sigo en tratamiento… y gracias a eso y a la ayuda de los míos, de mi familia, estoy mejor."

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿Dónde puedo aprender más sobre la ansiedad?

Asociaciones de pacientes y familiares

- **FEAFES: Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental**
  Teléfono: 91 507 92 48 (Madrid)
  E-mail: feafes@feafes.com
  Página web: www.feafes.com/
- **FEMASAM: Federación Madrileña de Asociaciones Pro Salud Mental**
  Teléfono: 91 472 98 14 (Madrid)
  E-mail: info@femasam.org
  Página web: www.femasam.org/
- **ACTAD: Asociación Catalana para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad y Depresión (antigua AADA y Camins Oberts)**
  Teléfono: 93 430 12 90 (Barcelona)
  E-mail: info@actad.org
  Página web: www.actad.org/
- **Associació Gironina d'Agorafòbics**
  Teléfono: 669 00 78 87 (Girona)
  E-mail: quimvencells@yahoo.es
  Página web: http://www.agorafobia.es.vg/
- **Asociación de Trastornos de Ansiedad - Grupos de Ayuda Mútua**
  Teléfono: 646 71 53 94 y 666 29 29 73 (Barcelona)
  E-mail: atagam@ansietat.org
  Página web: http://www.ansietat.org/
- **ADEA: Asociación de Enfermos de Agorafobia de Albacete**
  Teléfono: 967 61 18 83 y 967 52 31 44 (Albacete)
  E-mail: adealba_2000@terra.com
  Página web: http://www.geocities.com/adealba_2000/index.html
- **AMADAG: Asociación Madrileña de Pánico y Agorafobia**
  Teléfono: 617 83 79 30 (Madrid)
  E-mail: amadag_asociacion@hotmail.com
  Página web: http://www.amadag.com/
- **A.C.E.D.: Asociación contra el estrés y la depresión**
  Teléfono: 91 532 84 14 (Madrid)
  E-mail: aced@estresydepresion.org
  Página web: http://www.estresydepresion.org/index.html

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

- **AGORAMUR: Asociación para afectados por ansiedad, pánico y/o agorafobia de Murcia**
  Teléfono: 654 52 94 48 (Murcia)
  E-mail: agoramur@hotmail.com
- **ASATRA: Asociación Aragonesa de trastornos de la Ansiedad (Zaragoza)**
  Teléfono: 687 47 76 69 (Zaragoza)
  E-mail: asociacion-asatra@hotmail.com
- **CAPAZ: Centro Aragonés de Pánico y Agorafobia - Colectivo de afectados por el pánico y agorafobia de Zaragoza**
  Teléfono: 976 25 98 07 (Zaragoza)
- **AGOS: Asociación de personas afectadas por trastornos de ansiedad y agorafobia de la provincia de Cádiz**
  Teléfono: 956 27 19 37 (Cádiz)
  E-mail: carmenblanca35@hotmail.com
- **Leku irekiak - A.A.D.A.: Asociación para la Ayuda y Divulgación de la Agorafobia de la Comunidad Autónoma Vasca**
  Teléfono: 94 493 78 33
  E-mail: lekuirekiak@terra.es
  Página web: www.terra.es/personal6/lekuirekiak/
- **Horizontes Abiertos**
  Teléfono: 928 24 91 68 (Las Palmas de Gran Canaria)

Recursos de Internet

- www.centrodeapoyoapa.org (Asociación Americana de Psicología)
- www.lasalud.com/pacientes/ansiedad.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish
- www.juntospodemos.com/

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Algunos libros para consultar

- Bados López, A. *Tratando pánico y agorafobia.* Madrid: ediciones Pirámide, S.A., 2006.
- Roca, E. *Cómo superar el pánico: con o sin agorafobia*. Programa de autoayuda. Valencia: ACDE, 2005.
- Auger, L. *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón.* Santander: Ed. Sal Térrea, 1997.
- Fensterheim, H., Baer, J. *Viva sin temores: cómo dominar sus miedos, fobias y ansiedades.* Barcelona: Grijalbo, 1995.
- Agras, S. *Pánico. Cómo superar los miedos, las fobias y la ansiedad.* Barcelona: Labor, 1989.
- Fabregas, J.J., García, E. *Técnicas de autocontrol.* Madrid: Alambra, Biblioteca de Recursos Didácticos, 1988.
- Meichenbaum, D., Jaremko, M. *Prevención y reducción del estrés.* Bilbao: Desclée de Brouwer, 1987.
- Davis, M., McKay, M., Eshelman, E.R. *Técnicas de autocontrol emocional.* Barcelona: Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica, 1985.
- Cautela, J.R., Groden, J. *Técnicas de relajación.* Barcelona: Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica, 1985.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.