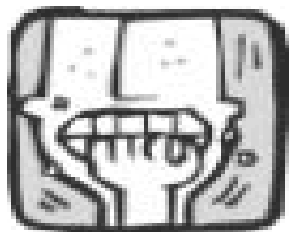


## QUE SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

*Trastorno de ansiedad*, esta emoción normalmente útil puede dar un resultado precisamente contrario: evita que usted se enfrente a una situación y trastorna su vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios". Son enfermedades frecuentemente relacionadas con la estructura biológica y las experiencias en la vida de un individuo. Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con características propias.

Un trastorno de ansiedad puede hacer que se sienta ansioso casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. O las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, usted suspenda algunas de sus actividades diarias. Puede sufrir ataques ocasionales de ansiedad tan intensos que lo aterrorizan e inmovilizan.



## MAS SOBRE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD



Muchas personas consideran que los trastornos de ansiedad deberían desaparecer usando tan sólo la fuerza de voluntad. Cuando esta no es suficiente, los tratamientos farmacológicos actuales pueden ayudarlo. Todas las personas saben lo que es sentir ansiedad: los hormigueos en el estómago antes de la primera cita, la tensión que usted siente cuando su jefe está enojado, la forma en que su corazón late si usted está en peligro.

La ansiedad lo incita a actuar. Lo anima a enfrentarse a una situación amenazadora. Lo hace estudiar más para ese examen y lo mantiene alerta cuando está dando un discurso. En general, lo ayuda a enfrentarse a las muchas situaciones.

Sin embargo, hay situaciones en las que la ansiedad se convierte en un trastorno, que lejos de ayudar al individuo, lo puede limitar en sus actividades diarias.

**TRASTORNO POR ANSIEDAD GENERALIZADA:** También conocida como libre flotante, es una condición constante de displacer y de sentimientos aprensivos, que es mayor a una respuesta de estrés normal y que no afectaría a una persona equilibrada.

**TRASTORNOS OBSESIVO-COMPULSIVO:** Este trastorno consiste en la persistente intrusión de pensamientos o impulsos desagradables en la conciencia del individuo, con la necesidad irresistible de realizar acciones o rituales para reducir la ansiedad. Ambas características se suelen dar juntas en este trastorno. Por ejemplo; una persona que se lava constantemente las manos.

**TRASTORNO POR ANGUSTIA DE SEPARACIÓN:** Ocurre durante la infancia y consiste en un miedo irracional a estar separado de los padres. A menudo los adultos que sufren de agorafobia (miedos a los espacios abiertos), han sufrido la angustia de separación cuando eran niños.

**CRISIS DE ANGUSTIA:** Se caracteriza por los ataques de pánico y son episodios de aprensión aguda, imposible de sobrellevar, acompañados de síntomas físicos como palpitaciones cardíacas, transpiración copiosa, respiración entrecortada, temblores musculares, náuseas y desmayos.

**ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:** Puede aparecer después de cualquier tipo de desastre, o de un severo accidente o una catástrofe natural. Los síntomas consisten en revivir los sucesos traumáticos, padecer ansiedad, distanciarse de los entornos habituales, sufrir trastornos del sueño, pesadillas o insomnio y perder el interés por las actividades que se realizaban antes de que ocurriera el desastre.

**FOBIAS:** Consiste en una respuesta de miedo desmedido ante un estímulo o ante situaciones que normalmente no se consideran peligrosas. Para diagnosticarse como una fobia, el pánico debe ser lo suficientemente intenso y constante como para que interfiera en la vida normal del individuo. La reacción emocional varía desde el mero disgusto hasta el pánico. Normalmente, una persona que sufre de alguna fobia es consciente de que su miedo es irracional, pero es incapaz de controlarlo. Existen varios tipos de fobias: **fobia social, fobia específica,**

## Salud Mental Morelos

J-I 3-18-71-17 y 3-14-37-32

Dr. Víctor Martínez A. C.S. La Toma (Miacatlan)  
Dr. Arturo Flores M. C.S. Tetecala  
Dr. Tomás Bahena Z. C.S. Cuauhtémoc (Cuernavaca)  
Dra. Esther Reyna T. C.S. P. de Ayala (Cuernavaca)  
Dra. Rosa Edna Pérez V. C.S. Santa Ma. Ahuacatlán  
Dra. Xóchitl del Palacio F. C.S. Satélite (Cuernavaca)  
Dra. Laura Curiel A. C.S. Otilio Montaña (Jiutepec)  
Dra. María de la Luz Díaz C.S. Tlaltenango (Cuernavaca)  
Dr. Alejandro Ponce de L. C.S. Tejalpa (Jiutepec)  
Dr. Alejandro Ocadiz L. C.S. Huizachera (Jiutepec)  
Dr. Guillermo Uriostegui F. C.S. Emiliano Z. (E. Zapata)  
Dr. René Quiroz C. C.S. Tepoztlán  
Tum. Gustavo Valera Hernández Responsable del Programa de Salud mental en la Jurisdicción I

J-II (0173434) 3 12 42 y 3 25 47

Dra. Jesús Margarita Montaña Aragón C.S. Tlaltzapán  
Dra. María de la Luz Espíndola Aranda C.S. Amacuzac  
Dr. Juan Samuel Lomelí Estrada C.S. Puente de Ixtla  
T.S. Lucía Rodríguez G. Responsable en la Jurisdicción II

J-III (0173535) 2 00 61

Dra. Josefina A. Figueroa L. C.S. Tetelcingo Cuautla  
Dra. Ma. Ángeles Mendoza M. C.S. Juan Morales Yecapixtla  
Dra. Leticia Barragán López C.S. Ocuituco  
Dra. Ma. Ángeles Rivas D. C.S. Juan Morales Yecapixtla  
Dra. Beatriz Medina G. C.S. H. Galeana  
Dra. María Teresa Sánchez R. C.S. Tenextepango  
Dra. Eva Hidalgo Mejía C.S. Jonacatepec  
Dra. Ángela Jiménez S. C.S. Oaxtepec  
Dra. Cinthia Ortiz Valdez Responsable en la Jurisdicción



# TRASTORNOS DE ANSIEDAD



Los trastornos de ansiedad son padecimientos muy frecuentes y por ello ocupan un lugar preponderante en la consulta externa.