

Las mujeres y la ansiedad



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o miedo ante un acontecimiento o una situación. Es una reacción normal al estrés. La ansiedad puede ayudarle a mantenerse alerta ante una situación difícil en el trabajo, a estudiar más para un examen o a seguir concentrada en una conferencia importante. En general, le ayuda a afrontar el acontecimiento o situación. Cuando se vuelve difícil de controlar y afecta su vida cotidiana, puede ser incapacitante.

¿Qué es un trastorno de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se producen cuando la ansiedad es excesiva e interfiere en las actividades cotidianas, como ir al trabajo o al colegio o pasar tiempo con los amigos o la familia. Los trastornos de ansiedad son enfermedades mentales graves.

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes en Estados Unidos. Afectan a más de 40 millones de adultos estadounidenses cada año. Las mujeres tienen más del doble de probabilidades que los hombres de desarrollar un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida. Los trastornos de ansiedad son sumamente tratables, pero menos del 37% de quienes los padecen reciben tratamiento.

¿Cuáles son los principales tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos principales de trastornos de ansiedad. Todos tienen sus propios rasgos e influyen en las personas de distintas maneras.

- **El trastorno de ansiedad generalizada (TAG)** provoca una preocupación excesiva por aspectos habituales de la vida, como la familia o los ingresos. Puede ocurrir a diario y hacer que sea difícil pasar el día o dormir por la noche. El TAG y la depresión mayor suelen presentarse juntos.
- **El trastorno de pánico** consiste en ataques de pánico frecuentes y repentinos, que son sensaciones inesperadas de terror que suceden sin previo aviso. Los ataques de pánico pueden producirse cuando no existe un peligro directo.
- **Las fobias** son un miedo intenso a algo que supone muy poca o ninguna amenaza. Esto puede incluir viajar en avión o estar rodeado de un grupo grande de personas.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad vienen acompañados de una variedad de síntomas. Pueden variar según la persona y el tipo de trastorno de ansiedad que padezca. Los síntomas también pueden afectar a la forma de vivir y cómo pasamos el tiempo con los demás.

Hay muchos síntomas de ansiedad. Los síntomas que se describen a continuación son comunes a varios tipos de trastornos de ansiedad:

- Pensamientos o creencias ansiosas
- Sentimientos de miedo y temor
- Síntomas físicos como latidos cardíacos acelerados o náuseas
- Cambios en el comportamiento, como evitar actividades que antes eran habituales

¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Varios factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad. Pueden variar de una mujer a otra. Algunos de los factores de riesgo más comunes son:

- Acontecimientos traumáticos en la infancia o en la edad adulta
- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales

¿Cuáles son las opciones de tratamiento comunes?

Para algunas personas, el tratamiento puede ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad. Existen varios tipos de tratamientos para la ansiedad que le ayudarán a controlar sus síntomas a diario, como:

- **Asesoramiento (psicoterapia o terapia de conversación)**
Esta forma de tratamiento implica hablar con un profesional de la salud mental capacitado. Juntos pueden trabajar para controlar la ansiedad.
- **Medicamentos**
Los medicamentos no curan los trastornos de ansiedad, pero pueden ayudar a aliviar los síntomas. Los proveedores de atención médica pueden recetar medicamentos para la ansiedad. Las clases de medicamentos más utilizadas para combatir los trastornos de ansiedad son los antidepresivos, los ansiolíticos (como las benzodiazepinas) y los betabloqueantes.

Hable con su proveedor de atención médica para saber qué tratamiento es el más adecuado para usted. También debe hablar con su médico sobre los riesgos, beneficios y efectos secundarios antes de iniciar o interrumpir un tratamiento médico.

Las mujeres y la ansiedad

¿Cómo afecta mi salud física a mi salud mental?

Las personas que no están sanas físicamente pueden tener problemas para mantenerse sanas mentalmente. Las personas que padecen problemas de salud crónicos (de larga duración), como diabetes o enfermedades del corazón, suelen tener mayores niveles de estrés y ansiedad. Tener una enfermedad crónica no siempre significa que se vaya a padecer un trastorno de salud mental como un trastorno de ansiedad, pero si está luchando contra ambos, sepa que no está sola. Los grupos de apoyo y los profesionales de atención médica pueden ayudar. Consumir alimentos saludables y otros hábitos que promueven la salud, como el ejercicio, el yoga o la meditación, pueden ayudar a mejorar la salud física y reducir la ansiedad.

¿Qué debe hacer si cree que padece un trastorno de ansiedad?

Programa una visita con un proveedor de atención médica.

En esta visita, su médico de atención primaria realizará un examen inicial de su salud mental. A continuación, su médico puede remitirle a un especialista en salud mental.

Participe en su cuidado. Hable abiertamente de sus síntomas y escuche sus opciones. Dé su opinión sobre las opciones que cree que podrían ser beneficiosas para usted.

Acuda a personas de confianza en busca de apoyo. Al enfrentarse a la vida con un trastorno de ansiedad, resulta útil contar con personas de confianza. Busque amigos y grupos de apoyo que sepa que escucharán sus preocupaciones y le ayudarán en los momentos difíciles.

Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis (Suicide and Crisis Lifeline) al 988 si tiene preocupaciones inmediatas sobre su salud mental.

Esta línea de ayuda ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días a la semana, a personas en dificultad, y recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos en los Estados Unidos. **Llame al 911** si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o acuda a la sala de emergencias más cercana.

¿Qué hay que saber sobre los trastornos de ansiedad y el embarazo?

Si está pensando en quedar embarazada, está embarazada o lactando a un bebé, debe hablar con su proveedor de atención médica sobre qué medicamento puede tomar para la ansiedad. Algunos medicamentos pueden afectar al feto, pero las enfermedades mentales no tratadas también pueden afectar al feto. Algunos medicamentos también se pueden pasar al bebé a través de la leche materna. Hable con su proveedor sobre qué tratamientos son seguros para usted y su bebé.

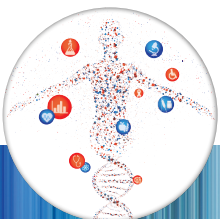
Durante el embarazo o como madre primeriza, es posible que a veces se sienta abrumada. La Línea Nacional de Salud Mental Materna ofrece apoyo y recursos de salud mental. Es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833- TLC-MAMA (1-833-852-6262).

Hable con su proveedor de atención médica sobre todas las opciones de tratamiento médico. Converse sobre los riesgos y beneficios de cada una. Su proveedor puede responder a todas sus preguntas. Juntos podrán decidir qué tratamiento es el más adecuado para usted.

Esta hoja informativa ha sido elaborada por la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA. Esta información tiene fines educativos, no es exhaustiva y no debe utilizarse en lugar de hablar con su proveedor de atención médica.

Para saber más sobre las mujeres y la ansiedad, visite:

www.fda.gov/womens



Mayo de 2023