

NOMBRE DE LA ESCUELA: UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DE LA ALUMNA: YOANA GUADALUPE VELASCO PEREZ

GRADO. 6

CARRERA: PSICOLOGIA

MATERIA: PSICOPATOLOGIA



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
- **Trastorno de pánico:** Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
- **Fobias:** Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?

Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas
- Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros [trastornos mentales](#)
- Algunas afecciones de salud física, como [problemas de tiroides](#) o [arritmia](#)

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?

Para diagnosticar los trastornos de ansiedad, su profesional de la salud le preguntará sobre sus síntomas e historial médico. También es posible que le hagan un examen físico y pruebas de laboratorio para verificar que otro problema de salud no sea la causa de sus síntomas.

Si no tiene otro problema de salud, recibirá una [evaluación psicológica](#). Su proveedor puede hacerlo, o puede ser derivado a un profesional de salud mental para ello.

¿Cuáles son los tratamientos para los trastornos de ansiedad?

Los principales tratamientos para los trastornos de ansiedad son psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos o ambos:

- **Psicoterapia:** Puede ayudar a reconocer y cambiar emociones, pensamientos y conductas preocupantes. Para que sea eficaz, debe centrarse en sus ansiedades y necesidades específicas. Hay muchos tipos; Algunos de los tipos utilizados para los trastornos de ansiedad incluyen:
 - **Terapia cognitivo-conductual:** Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarle a cambiar su forma de reaccionar ante las cosas que le provocan miedo y ansiedad. Puede incluir terapia de exposición, la que se enfoca en hacer que usted enfrente sus miedos para que pueda hacer las cosas que había estado evitando
 - **Terapia de aceptación y compromiso:** Puede ayudar con algunos trastornos de ansiedad. Utiliza estrategias como la atención plena y el establecimiento de objetivos para reducir el malestar y la ansiedad
- **Los medicamentos** para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la ansiedad y ciertos **antidepresivos**. Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor para usted. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto