



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Dr. Luis Fernando Márquez Anzueto

Trastorno de ansiedad

PASIÓN POR EDUCAR

Psiquiatría

5° "A"

TRASTORNO DE ANSIDAD

DEFINICIÓN

Trastorno mental caracterizado por miedo excesivo, preocupación persistente y respuestas fisiológicas.

SUBTIPOS

- Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).
- Trastorno de Pánico.
- Fobias específicas.
- Trastorno de Ansiedad Social (TAS).

EPIDEMIOLOGÍA

- Comorbilidades frecuentes: Depresión, abuso de sustancias y trastornos somáticos.

- Prevalencia en México: Aproximadamente el 14% de la población ha presentado algún trastorno de ansiedad en su vida (ENSANUT, 2018).
- Más común en mujeres (2:1 en comparación con hombres).
- Edad de inicio: Adolescencia o adultez temprana.

ETIOLOGÍA

FACTORES BIOLÓGICOS

- Alteraciones en neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, GABA).
- Predisposición genética (historial familiar).

FACTORES PSICOLÓGICOS

- Experiencias traumáticas (abuso, violencia).
- Estilos de pensamiento catastrófico.

FACTORES AMBIENTALES

- Estrés crónico (laboral, familiar).
- Eventos vitales estresantes (pérdidas, migración).

EPIDEMIOLOGÍA

- Síntomas emocionales:
- Miedo intenso y persistente.
- Preocupación excesiva.
- Síntomas físicos:
- Taquicardia, sudoración, temblores.
- Mareos, dificultad para respirar.
- Síntomas cognitivos:
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos negativos recurrentes.
- Síntomas conductuales:
- Evitación de situaciones temidas.
- Conductas de seguridad.

TRATAMIENTO

FARMACOLÓGICO

- Primera línea:
 - Antidepresivos ISRS (Sertralina, Paroxetina, Escitalopram).
 - Antidepresivos IRSN (Venlafaxina, Duloxetina).
- Segunda línea:
 - Benzodiazepinas (Alprazolam, Clonazepam) para uso a corto plazo.
 - Buspirona (para TAG).
- Otros:
 - Beta-bloqueantes (Propranolol) para síntomas físicos.

NO FARMACOLÓGICO

- Psicoterapia:
 - Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Estandarizada y eficaz para la mayoría de los trastornos de ansiedad.
 - Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Útil para manejar la evitación experiencial.
- Técnicas de relajación:
 - Mindfulness.
 - Respiración diafragmática.
 - Relajación muscular progresiva.
- Intervenciones psicoeducativas:
 - Educación sobre el trastorno y manejo del estrés.
- Cambios en el estilo de vida:
 - Ejercicio físico regular (reduce síntomas de ansiedad).
 - Dieta equilibrada (evitar exceso de cafeína y alcohol).
 - Sueño adecuado.
- Apoyo social:
 - Grupos de apoyo.
 - Redes familiares y comunitarias.

Bibliografía:

1. **Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto (IMSS, 2020).**
2. **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018).**