

# ANSIEDAD

## Hoja informativa

Los trastornos de ansiedad son las enfermedades mentales más frecuentes en los Estados Unidos y afectan a más de 40 millones de adultos cada año. La ansiedad se puede tratar; sin embargo, algunos grupos de minorías raciales y étnicas se enfrentan a dificultades adicionales para obtener la atención que necesitan.

*Oficina de Salud de las Minorías y Equidad en la Salud*

### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, en los trastornos de ansiedad, las situaciones cotidianas pueden desencadenar sentimientos de preocupación o miedo intensos, persistentes o incontrolables. Los trastornos de ansiedad pueden interferir con el trabajo, los estudios, la familia, las relaciones, la vida social y el bienestar general.

Padecer un trastorno de ansiedad es un factor de riesgo para la depresión y ambos trastornos pueden presentarse juntos. Vivir con un trastorno mental no tratado puede tener graves consecuencias.

### ¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los síntomas de los trastornos de ansiedad varían de una persona a otra. Entre los síntomas comunes se incluyen:

- Preocupación excesiva por las cosas cotidianas.
- Dificultad para controlar las preocupaciones o la sensación de nerviosismo.
- Sentirse inquieto, tenso, irritable o nervioso.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Dolores de cabeza, musculares, de estómago o dolores inexplicables.



### ¿A quiénes afectan los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad pueden afectar a personas de todas las edades, razas, etnias y sexos. Ciertas personas pueden tener un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad, como las personas con antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales, o las personas que han estado expuestas a eventos de la vida o del entorno estresantes y negativos.

### ¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?

El médico le hará preguntas sobre sus sentimientos, estado de ánimo, patrones de comportamiento y otros aspectos de su vida. Este examen puede incluir un examen físico y un análisis de sangre para descartar causas físicas.

### Cómo obtener ayuda ahora

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o se encuentra en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para acceder a la Línea de prevención del suicidio y crisis. También puede acceder a la misma a través del chat en línea en [988lifeline.org/es](http://988lifeline.org/es). Lifeline proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial para personas en crisis de suicidio o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos y sus territorios.

### ¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se pueden tratar. Los tratamientos pueden incluir psicoterapia o "terapia de conversación", técnicas de control del estrés, medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), como ansiolíticos o antidepresivos, o una combinación de estos tratamientos. Hable con un proveedor de atención médica para determinar cuál es el mejor tratamiento para usted.

### Trastornos de ansiedad y estudios clínicos

La FDA anima a las personas de diversos orígenes a participar en estudios clínicos. Si cree que un estudio clínico sobre el trastorno de ansiedad puede ser adecuado para usted, hable con su proveedor de atención médica. También puede buscar estudios clínicos en su área en [www.ClinicalTrials.gov](http://www.ClinicalTrials.gov).

Para obtener más información sobre la equidad en la salud, visite [www.fda.gov/HealthEquity](http://www.fda.gov/HealthEquity).

