

## Tratamiento para Trastornos de Ansiedad

Muchas personas con trastornos de ansiedad pueden ayudarse con un tratamiento. La terapia para trastornos de ansiedad frecuentemente incluye medicamentos o formas específicas de psicoterapia.

Los medicamentos, aunque no son curaciones, pueden ser muy efectivos para mitigar los síntomas de ansiedad. En la actualidad, gracias a la investigación llevada a cabo por científicos en el NIMH y otras instituciones de investigación, existen más medicamentos disponibles que antes para el tratamiento de trastornos de ansiedad. De tal manera que, si un medicamento no da el resultado buscado, generalmente hay otros que se pueden probar. Además, se están descubriendo nuevos medicamentos para el tratamiento de los síntomas de ansiedad.

En casi todos los medicamentos que se recetan para el tratamiento de ansiedad, el médico generalmente inicia al paciente con una dosis baja y gradualmente se la aumenta hasta llegar a la dosis adecuada. Cada medicamento tiene efectos secundarios pero éstos por lo general se llegan a tolerar o disminuyen con el tiempo. Si los efectos secundarios llegan a ser un problema, el doctor puede aconsejar al paciente que deje de tomar el medicamento y que espere una semana, o más tiempo en el caso de ciertas drogas, antes de probar uno nuevo. Cuando el tratamiento está por terminarse, el doctor puede disminuir la dosis gradualmente.

Las investigaciones también han demostrado que la terapia de comportamiento y la terapia de comportamiento cognoscitivo pueden ser efectivas para el tratamiento de varios trastornos de ansiedad.

La terapia de comportamiento se concentra en cambiar actitudes específicas y usa varias técnicas para disminuir o detener un comportamiento indeseable. Por ejemplo, una técnica entrena a los pacientes en respiración diafragmática, un ejercicio especial de respiración que consiste en respiraciones lentas, profundas, para reducir la ansiedad. Esto es necesario porque las personas que tienen ansiedad frecuentemente sufren de hiperventilación, respirando rápidamente cortas cantidades de aire que pueden provocar latidos rápidos del corazón, mareos y otros síntomas. Otra técnica: terapia de exposición expone gradualmente a los pacientes a aquello que los asusta y les ayuda a vencer sus miedos.

Al igual que la terapia de comportamiento, la terapia de comportamiento cognoscitivo enseña a los pacientes a reaccionar en forma diferente en las situaciones y sensaciones corporales que desatan los ataques de pánico y otros síntomas de ansiedad. Sin embargo, los pacientes también aprenden a comprender la forma en que su manera de pensar contribuye a sus síntomas y cómo cambiar sus pensamientos para disminuir la posibilidad de que los síntomas ocurran. Este entendimiento de los patrones de pensamiento se combina con la técnica de exposición y con otras terapias de comportamiento para ayudar a las personas a enfrentarse a las situaciones que les causan miedo. Por ejemplo, alguien que se siente mareado durante un ataque de pánico y teme que se va a morir puede recibir ayuda con la siguiente técnica que se usa en la terapia de comportamiento cognoscitivo: el terapeuta le pide al paciente que dé vueltas en un mismo lugar hasta que se marée. Cuando el paciente se alarma y comienza a pensar: "me voy a morir", él aprende a reemplazar ese pensamiento con otro más apropiado como "no es más que un pequeño mareo; yo puedo controlarlo".

*El contenido de esta información fue adaptado del material de Freedom From Fear.*

Tome una exploración gratis y confidencial de la salud mental en línea a [www.mhacolorado.org](http://www.mhacolorado.org).

### Para Más Información