



Ana G. Mendez University
Educación Continua
Teléfono: 787-288-1118 opción #7
PO BOX 21345 San Juan PR 00928-1345
Núm. Proveedor 00032

MODULO INSTRUCCIONAL

Ansiedad: un trastorno mental en aumento

Recurso: Dra. Vilmania Mambrú Tavares

Revisado por: Dra. Lorna Martínez Toledo/Lcda. Sonia I. Alvira

Horas Contacto: 4.0

Vigencia: 28 de abril de 2022 al 28 de abril de 2023

Modalidad: Módulo

Costo: \$25.00

Nivel: Intermedio

Audiencia solicitada: ASS, DN, NL, TEM, CR, TMN, CP, D, AD, HD, TD, ES, ESC, EMB, EE, EG, EO, EP, EA, HL, HTL, F, AF, N/D, OP, OPT, POD, QUI, PSI, TR, TCR, TM, AUD, THL, PHL, TF, A/TF, TO, A/TO, TPM, MV, TV, TGV, SG, SC, SV

Instrucciones Importantes

1. Asegurarse que el módulo está aprobado para su profesión en el siguiente enlace: <https://continua.agmu.edu/producto/ansiedad-un-trastorno-mental-en-aumento/>
2. Una vez comprobado añadir el módulo al carrito.
3. Finalizar la compra.
4. Leer el módulo instruccional.
5. Colocar las respuestas del examen en este enlace: <https://forms.office.com/r/DgwpPdpKPG>
(NO ENVIE FOTOS)

Para dudas o preguntas puede comunicarse al 787-288-1118 opción #7 o a los siguientes correos electrónicos: joagonzalez@uagm.edu o educacioncontinua@uagm.edu

Ansiedad: un trastorno mental en aumento

Objetivos:

Al finalizar la lectura el participante:

1. Definirá el concepto ansiedad.
2. Conocerán los criterios de diagnósticos, según el DSM5
3. Conocerá los trastornos de ansiedad y sus principales características.
4. Conocerá la prevalencia de los trastornos de ansiedad.
5. Identificará las causas.
6. Identificará los síntomas y los signos de alerta temprana.
7. Reconocerá la diferencia entre ansiedad, angustia y estrés.
8. Conocerá e identificará el tratamiento recomendado para manejar la condición, así como estrategias para manejar síntomas.
9. Conocerá acerca del diagnóstico y tratamiento disponible.
10. Identificará formas de controlar la ansiedad y estrategias para ayudar a los pacientes que padecen la condición.
11. Efectos relacionados a la pandemia COVID-19

Introducción

Los trastornos mentales comunes están en aumento en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que entre 1990 y 2013, el número de personas con ansiedad o depresión ha aumentado cerca de un 50%, de 416 millones a 615 millones. Cerca de un 10% de la población mundial están afectados y los trastornos mentales representan un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortales. En Puerto Rico, el 25% de la población sufre algún tipo de trastorno relacionado con la ansiedad.

La ansiedad es una respuesta normal al estrés, pero cuando se dificulta, el poder controlarla. Puede afectar e interferir en la vida cotidiana de las personas. Los trastornos de ansiedad afectan a aproximadamente 1 de 5 adultos en los Estados Unidos. Los estudios indican que las mujeres tienen más del doble de posibilidades

que los hombres de experimentar un trastorno de ansiedad en su vida. Suelen tratarse con terapia psicológica, medicamentos o una combinación de ambos, al igual hay estudios que han demostrado que el ejercicio, yoga o la meditación ayudan a manejarla.

Las investigaciones relacionadas al efecto de la pandemia, COVID-19, están en etapas de inicio, pero ha sido el detonante de este siglo al aumento en todos los aspectos estresantes a nivel mundial. No solo por la incertidumbre del contagio y los posibles efectos adversos a la salud, sino por todas las medidas sociales, que se han tomado, para intentar detener el contagio.

La ansiedad

Es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o temor a un evento o situación. Es una reacción normal al estrés y ayuda a permanecer alerta

ante una situación y generalmente, ayuda a afrontar problemas.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante (tal como hablar en público o una primera cita amorosa), los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se los trata. Ocurren comúnmente junto con otras enfermedades mentales o físicas, incluyendo abuso del consumo de alcohol o sustancias, lo cual puede enmascarar los síntomas de la ansiedad o empeorarlos. En algunos casos, estas otras enfermedades necesitan ser tratadas antes de que una persona pueda responder efectivamente a un tratamiento. Sin embargo, la ansiedad puede ser incapacitante si interfiere con la vida diaria de la persona, como, por ejemplo, hacerle sentir miedo de actividades cotidianas no amenazadoras, como viajar en una guagua o hablar con un colega. La ansiedad también se puede presentarse como un ataque de terror repentino, cuando no hay ninguna amenaza.

Son una combinación de condiciones que se relacionan y cada una, tiene síntomas únicos. Sin embargo, todos tienen en común una característica: el persistente temor y miedo en situaciones que no son de riesgo o preocupantes. Los síntomas asociados con la condición pueden ser emocionales y físicos.

Trastornos de ansiedad, según el DSM5: clasificación, síntomas y tratamientos

Debido a la diversidad de factores circunstanciales ante la cual se presenta la ansiedad o el miedo, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, también conocido como DSM5, establece una clasificación de los trastornos de ansiedad, el cual nos permitirá facilitar tanto su identificación, como el tratamiento adecuado.

Trastornos de ansiedad

Ocurren cuando la ansiedad excesiva interfiere con las actividades diarias tales como ir a trabajar, asistir a clases o pasar tiempo con amigos o familiares. Los trastornos de ansiedad son enfermedades mentales graves, que incluyen episodios de tristeza, coraje y frustración. Son los trastornos mentales más comunes en los Estados Unidos. El National Alliance on Mental Illness (NAMI) indica que aproximadamente 40 millones de adultos en los Estados Unidos, presentan un trastorno de ansiedad. Cerca del 8% de niños y adolescentes experimentan el impacto negativo de un trastorno de ansiedad en la escuela o en el hogar. La mayoría de las personas tienen síntomas antes de los 21 años y las mujeres son un 60% más propensas a ser diagnosticadas que los hombres.

Los principales tipos son:

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG);** se preocupan de manera excesiva por problemas comunes y cotidianos, tales como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Con el TAG, la mente imagina el peor escenario, incluso cuando no hay casi razón para preocuparse. Pueden sufrir de tensión muscular y otros síntomas físicos provocados por el estrés, tales como insomnio o

problemas estomacales. En ocasiones, la preocupación evita que las personas con TAG realicen tareas diarias. Las mujeres con TAG tienen un mayor riesgo de depresión y otros trastornos de ansiedad, que los hombres. También son más propensas a tener antecedentes familiares de depresión.

El TAG se diagnostica cuando una persona se preocupa excesivamente acerca de diversos problemas de la vida diaria durante por lo menos, seis meses. Parecen ser incapaces de liberarse de sus preocupaciones, a pesar de que usualmente son conscientes de que su ansiedad es más intensa de lo que amerita la situación. No se pueden relajar, se asustan con facilidad y tienen dificultades para concentrarse. Con frecuencia, tienen problemas para dormir o mantenerse dormidas. Los síntomas físicos que con frecuencia acompañan la ansiedad incluyen fatiga, dolores de cabeza, tensiones musculares, dolores musculares, dificultad para tragar, temblores, tics nerviosos, irritabilidad, transpiración, náuseas, mareos, necesidad de ir al baño con frecuencia, sensación de falta de aire y repentinos acaloramientos. Cuando sus niveles de ansiedad son moderados, pueden funcionar socialmente y mantener un trabajo.

- **Trastorno de pánico;** es dos veces más comunes en mujeres que en hombres. Las personas con trastornos de pánico tienen ataques de terror repentinos cuando no hay peligro real. Los ataques de pánico pueden ocasionar una sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente o miedo a perder el control. El miedo a síntomas físicos inexplicables también es un signo de trastorno de pánico. Las personas que sufren de ataques de pánico a veces creen que están sufriendo un ataque cardíaco, volviéndose locos o muriendo.

Durante estos ataques, las personas con trastorno de pánico pueden acalorarse o sentir frío, sentir un hormigueo en las manos o sentir las adormecidas y experimentar náuseas, dolor en el pecho o sensaciones asfixiantes. Los ataques de pánico usualmente producen una sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente o miedo de perder el control.

El miedo a los inexplicables síntomas físicos de uno mismo es también un síntoma del trastorno de pánico. No pueden predecir cuándo o dónde ocurrirá un ataque y entre los episodios, muchas personas se preocupan intensamente y se aterrorizan de pensar en el próximo ataque.

- **Trastorno de ansiedad social (Fobia social);** se diagnostica cuando las personas se ponen muy ansiosas y se cohiben en situaciones sociales cotidianas. Las personas sienten un miedo intenso a ser observadas y juzgadas por los demás. Se sienten avergonzadas fácilmente y a menudo sufren los síntomas de un ataque de pánico. Este miedo puede tornarse tan intenso, que interfiere con su trabajo, estudios, y demás actividades comunes, y puede dificultar el hacer nuevas amistades. Los síntomas físicos que acompañan con frecuencia a la fobia social incluyen enrojecimiento, transpiración intensa, temblor, náuseas y dificultad para hablar. Cuando estos síntomas ocurren, las personas con fobia social sienten que todas las personas los están mirando.
- **Fobia específica;** es un miedo intenso a algo que implica poco o ningún riesgo. Pueden ser miedos a lugares cerrados, alturas, agua, objetos, animales o situaciones específicas. Las personas que la padecen generalmente descubren que enfrentar ese objeto o situación temida o incluso la idea de enfrentarlos, les provoca un ataque de pánico o ansiedad severa.

Existen otras afecciones que no se consideran trastornos de ansiedad, pero que son similares, por ejemplo:

- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC);** se caracteriza en tener pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan los rituales (compulsiones) para controlar la

ansiedad producida por estos pensamientos. La mayoría de las veces, los rituales terminan controlando a esas personas. Controlan el horno o la plancha, una y otra vez, o llevan a cabo la misma rutina repetidamente para manejar la ansiedad que les generan estos pensamientos. A menudo los rituales terminan controlando sus vidas.

Las personas también pueden preocuparse con el orden y la simetría, tener dificultad para deshacerse de cosas (las acumulan), o guardar artículos innecesarios. Aunque la mayoría de los adultos reconocen que lo que están haciendo no tiene sentido, es posible que algunos adultos y la mayoría de los niños no sean conscientes de que su comportamiento está fuera de lo común.

- **Trastorno por estrés postraumático (TEPT);** comienza luego de un evento atemorizante que implica daño físico o la amenaza de un daño físico. Pudo haber sido la víctima o el daño puede haberle ocurrido a un ser amado o incluso a un extraño. El TEPT recibió por primera vez atención pública en relación con los veteranos de guerra, pero puede ser el resultado de diversos incidentes traumáticos, tales como asaltos, violación, tortura, secuestro o cautiverio, abuso infantil, accidentes automovilísticos, ferroviarios, o aéreos, bombas o desastres naturales tales como inundaciones o terremotos. Pueden asustarse con facilidad, paralizarse a nivel emocional (especialmente en relación con personas cercanas a ellas), perder interés en las cosas que acostumbraban a disfrutar, tener problemas para mostrarse

afectuosas, ponerse irritables, más agresivas, o incluso violentas. Suelen evitar situaciones que les recuerdan el incidente original y los aniversarios del evento.

Prevalencia de los trastornos de ansiedad

Afectan a cerca de 40 millones de norteamericanos todos los años. Los trastornos de ansiedad también afectan a niños y adolescentes. Cerca de un 8 % de los adolescentes de entre 13 y 18 años tienen un trastorno de ansiedad, cuyos síntomas comienzan alrededor de los 6 años.

Como se señaló, las mujeres tienen más del doble de posibilidades de tener un trastorno de ansiedad durante su vida, que los hombres. En estudios realizados, por el Recinto de Ciencias Médicas, sobre la prevalencia de desórdenes psiquiátricos en Puerto Rico, ha reflejado que los puertorriqueños reportan más síntomas psiquiátricos que los estadounidenses. Además, algunos trastornos de ansiedad afectan más a algunas mujeres que a otras:

- **El trastorno de ansiedad generalizada (TAG),** afecta más a mujeres nativas de Estados Unidos y Alaska que a mujeres de otras razas y etnias. También afecta más a mujeres blancas e hispanas que a mujeres asiáticas o afroamericanas.
- La **fobia social** y el **trastorno de pánico** afectan más a mujeres de raza blanca, que a mujeres de otras razas y etnias.

Causas

Los investigadores creen que los trastornos de ansiedad son provocados por una combinación de factores, que pueden incluir:

- **Estrés.** A menudo, está vinculado con una situación estresante o traumática;

por ejemplo, abuso, muerte de un ser querido, episodios de violencia o enfermedades prolongadas.

- **Genética.** Algunas familias tienen un número mayor de integrantes que tienen problemas relacionados con la ansiedad. Las investigaciones indican que los trastornos de ansiedad son hereditarios. Este puede ser un factor para que alguien desarrolle un trastorno de ansiedad.
- **Sucesos traumáticos.** Sufrir un abuso, un ataque o abuso sexual puede derivar en problemas de salud graves, como ansiedad, trastorno por estrés postraumático y depresión.
- **Factores familiares.** Dificultades en la infancia, abandono, infancia muy restricta, ambiente familiar que envuelve pobreza o la falta de habilidades de trabajo, desempleo, problemas de alcoholismo en los padres, separación o divorcio. Crecer en un ambiente donde padres padecen de ansiedad.
- **Algunas condiciones médicas.** Condiciones endocrinológicas tales como el hipertiroidismo, condiciones cardíacas tales como las arritmias, condiciones respiratorias tales como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, condiciones metabólicas tales como la deficiencia de vitamina B12, efectos secundarios de medicamentos recetados, intoxicación con alcohol, anfetaminas, cafeína, marihuana, cocaína, alucinógenos e inhalantes y síndrome de abstinencia.
- En el caso de las mujeres, cambios hormonales durante el ciclo menstrual.

Signos y síntomas

Pueden ser emocionales y físicos. Entre los síntomas emocionales están:

- Temor o angustia
- Tensión y nerviosismo
- Inquietud o irritabilidad
- Esperar lo peor y estar alerta ante cualquier signo de peligro
- Preocupación sobre acontecimientos pasados y futuros
- Mente acelerada o en blanco
- Disminución de la concentración o la memoria
- Indecisión o confusión
- Desórdenes del sueño

Entre los síntomas físicos están:

- Latidos cardíacos fuertes o palpitaciones y dificultad para respirar
- Malestar estomacal
- Sudoración, temblores y contracciones musculares
- Dolor de cabeza, fatiga e insomnio
- Malestar estomacal, necesidad frecuente de orinar o diarrea

En términos de la conducta, las personas con ansiedad evitan las situaciones, reflejan comportamiento obsesivo o compulsivo, no se sienten a gusto en situaciones sociales y presentan conducta fóbica.

Síntomas en las mujeres

Las mujeres con trastornos de ansiedad tienen una combinación de pensamientos o creencias de ansiedad, síntomas físicos y cambios en el comportamiento, como, por ejemplo, evitar actividades cotidianas que solían hacer. Cada trastorno de ansiedad tiene diferentes síntomas. Todos implican temor y miedo a cosas que podrían ocurrir ahora o en el futuro.

Algunos de los síntomas físicos son:

- Debilidad

- Falta de aire
- Frecuencia cardíaca rápida
- Náuseas
- Molestia estomacal
- Sofocos (calores súbitos)
- Mareo

Los síntomas físicos de los trastornos de ansiedad generalmente van acompañados de otras enfermedades mentales o físicas. Esto puede enmascarar los síntomas de ansiedad o empeorarlos.

Diagnóstico

Los síntomas físicos de un trastorno de ansiedad se pueden confundir fácilmente con otras condiciones médicas, por ejemplo, condiciones del corazón o hipertiroidismo. Por eso, es normal que un médico lleve a cabo estudios que involucren exámenes físicos, una entrevista médica y análisis de laboratorio. Después de descartar una condición física, es posible que el médico recomiende a la persona que vea a un profesional de la salud mental para que realice un diagnóstico.

Con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), los profesionales de la salud mental pueden identificar el tipo específico de trastorno de ansiedad causante de los síntomas y cualquier otro trastorno que pudiera acompañarlo. Por ejemplo: depresión, trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) o uso excesivo de sustancias. La mejor estrategia para la recuperación es el tratamiento integral de todos los trastornos.

Los trastornos de ansiedad se diagnostican cuando el miedo a situaciones, sucesos, lugares u objetos inofensivos se transforma en excesivo y la persona no puede controlarlo. También se diagnostican si la ansiedad ha perdurado durante al menos seis meses e interfiere con las

actividades sociales, el trabajo, la familia y otros aspectos de la vida cotidiana.

Tratamiento

Depende del tipo de trastorno que tenga la persona y de su historial médico de problemas de salud, violencia o abuso.

A menudo, el tratamiento puede incluir:

- **La terapia cognitivo conductual (TCC)** es un tratamiento muy eficaz para tratar la ansiedad. Un tipo de TCC es de exposición y la prevención de respuesta (ERP). Este tratamiento sirve para ciertos tipos de trastornos de ansiedad, como las fobias y la ansiedad social. Su objetivo es ayudar a que la persona desarrolle una respuesta más constructiva frente al miedo. La meta es que la persona expuesta sienta cada vez menos ansiedad y cuente con herramientas para sobrellevar los síntomas.
- **Medicamentos para la ansiedad** Algunos medicamentos se usan exclusivamente para reducir los síntomas físicos y emocionales de la ansiedad. Las benzodiazepinas, como el alprazolam (Xanax), sirven para tratar la fobia.
- **Medicamentos antidepresivos.** Muchos antidepresivos también sirven para tratar los casos de ansiedad mezclada con depresión. Algunos antidepresivos pueden usarse para tratar el trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés), aunque tal vez requieran una dosis más alta.
- **Una combinación** de ayuda psicológica con medicina.

- **Enfoques complementarios de salud.** Incluida la meditación, el ejercicio, la nutrición y la terapia ecuestre.

Ansiedad, angustia y estrés

A menudo se confunden pues estos se han explicado a partir de enfoques procedentes de distintas disciplinas. En la literatura se ha mantenido que en la angustia predominan los síntomas físicos, mientras que en la ansiedad imperan los psicológicos, de manera que la primera tiene un efecto paralizante sobre el individuo, mientras que en la segunda se activa la reacción motora de sobresalto. No obstante, en la actualidad cuando se habla de ansiedad se alude tanto a síntomas físicos como psicológicos. El estrés es claramente diferenciable de los conceptos de ansiedad y angustia al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional. La angustia forma una amenaza a la existencia del individuo, a sus valores morales y a su integridad tanto física como psicológica.

Condiciones relacionadas

Los trastornos de ansiedad pueden presentarse con otras condiciones de salud mental, por ejemplo:

- Depresión
- Abuso de sustancias
- Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)
- Trastornos de la alimentación
- Problemas para dormir

La ansiedad puede empeorar estas afecciones relacionadas. Se recomienda recurrir a un

profesional de la salud mental si la ansiedad comienza a intervenir en la vida diaria.

Recomendaciones para los profesionales de la salud

Los trastornos de ansiedad pueden afectar hasta los detalles más mínimos de la vida de las personas. Es importante obtener ayuda y saber cómo reaccionar cuando las cosas se empiezan a poner difíciles. Estas son algunas cosas que pueden hacer:

- **Infórmese** sobre los medicamentos y las opciones de tratamiento. Manténgase actualizado de los estudios e investigaciones.
- **Conozca los factores desencadenantes y estresantes.** Estar pendiente y al tanto de los factores que le causan ansiedad y estrés, le ayudará a vivir la vida con menos limitaciones.
- **Asóciase con sus proveedores de salud médica.** Participe activamente en su tratamiento junto a los profesionales de la salud mental para desarrollar un plan adecuado para usted. Hable con ellos sobre sus metas, decida un ritmo de recuperación que sea cómodo para usted y luego cumpla con el plan. No se rinda si algo sale mal. De ser necesario, hable con su médico o terapeuta sobre las opciones y posibles modificaciones.
- **Manténgase saludable.** Según varios estudios, 30 minutos de ejercicio aeróbico ayudan a eliminar los síntomas de ansiedad, mientras que las actividades tranquilas como la meditación, el yoga o el Tai Chi alivian el estrés. El ejercicio regular reduce muchos síntomas. Comer saludable también es importante. Intente comer

de una manera saludable y equilibrada, y preste atención a la sensibilidad a los alimentos. Algunas personas tienen reacciones físicas desagradables a ciertos alimentos o aditivos, que pueden resultar en irritabilidad o ansiedad.

- **Reduzca la cafeína.** La cafeína es un estimulante natural que se encuentra en el chocolate, el café, los refrescos y el té. La cafeína puede aumentar su sensación de ansiedad porque estimula su sistema nervioso. También evite las píldoras de venta libre para adelgazar y los medicamentos para la tos y el resfrío que contienen un descongestivo.
- **Evite las drogas y el alcohol.** En un principio, estas sustancias parecen ayudar con la ansiedad, pero pueden provocar un desequilibrio emocional e interactuar con los medicamentos. El café, las bebidas energizantes y los cigarrillos empeoran la ansiedad.
- **Evite los refrescos.** Es la combinación peligrosa de azúcar y cafeína. Los niveles altos de glucosa en la sangre están relacionados al desencadenamiento de la ansiedad.

Recomendaciones para el manejo de los síntomas:

- **Respire profundamente.** Siga estos pasos para tomarse un descanso durante el día para respirar:
 - ✓ Acuéstese sobre una superficie plana.
 - ✓ Coloque una mano sobre el estómago, por encima de su ombligo. Coloque la otra mano en el pecho.

- ✓ Inhale lentamente y trate de hacer que su estómago se eleve un poco.
- ✓ Mantenga la respiración durante un segundo.
- ✓ Exhale lentamente y deje que su estómago vuelva a bajar.

- **Descanse lo suficiente.** El sueño descansa en su cerebro y en su cuerpo. Puede mejorar su sensación general de bienestar y su estado de ánimo.
- **Busque apoyo.** Comparta sus pensamientos, miedos y dudas con otras personas.
- **Tome medicamentos, si esto ayuda.** Su médico puede darle medicamentos para ayudar a reducir su ansiedad mientras aprende nuevas formas de responder a las cosas que lo ponen ansioso.

Estudios relacionados con el estrés y la ansiedad en los profesionales de la salud han revelado que sus consecuencias se revierten en un desempeño profesional inadecuado en relación con las personas que reciben sus cuidados, por lo que es importante saber identificar y atender a tiempo los indicadores de ansiedad.

Entre los alimentos recomendados, para el manejo de los efectos de la ansiedad están: chocolate amargo, té de manzanilla, yogurt, nueces y huevos.

¿Cómo ayudar a otros?

Si el profesional de la salud se mantiene informado, puede ayudar a prevenir el aumento de los síntomas en una persona ansiosa. Observe si la persona comienza a respirar rápidamente, moverse nerviosamente o a evadirle. Hable con la persona sobre sus pasadas experiencias para que puedan reconocer los síntomas temprano.

- **Si la persona es un amigo, familiar o un ser querido, tenga un rol en el**

tratamiento. Cada vez más, los profesionales de la salud mental recomiendan los programas de tratamiento orientados en parejas o a la familia. A veces, el terapeuta le indica a un ser querido para que ayude a reforzar las técnicas de modificación de la conducta o ayude con las actividades para el hogar. Aunque la persona con la condición es responsable de su propio tratamiento, usted puede tener un rol activo y dar apoyo.

- **Comuníquese.** Sea honesto y amable al hablar. Ofrezca ayuda en forma específica y cumpla con lo prometido. Dígale a la persona, que está ahí para ella. Pregúntele cómo se siente y no le juzgue.
- **Tenga paciencia.** Es necesario ser comprensivo y paciente al presionar a una persona para que progrese y cumpla con sus expectativas.
- **Reaccione con calma y de manera racional.** Es importante permanecer tranquilo, incluso si la persona tiene una crisis. Escúchele y demuéstrelle que le entiende, luego tome el siguiente paso para obtener ayuda.

Aspectos éticos

Es fundamental para realizar un ejercicio profesional óptimo y para ofrecer un mayor compromiso y respeto a la dignidad de los pacientes. De esta forma, las tareas cotidianas de la práctica clínica conllevan una serie de obligaciones y responsabilidades éticas para el profesional de la salud. A continuación, se presentan los requerimientos éticos más importantes que todo especialista en el área de la salud debe tomar en cuenta y aplicar en su práctica clínica.

Los profesionales de la salud deben velar por las siguientes consideraciones éticas en la relación con el paciente:

- **Competencia mental** - Reconocer en los enfermos mentales una competencia limitada y en ningún caso desconocerla errónea o arbitrariamente impedir la autonomía del paciente.
- **Decisiones informadas** - Mientras mayor cantidad de información reciba el paciente sobre su diagnóstico y tratamiento, mayores serán las posibilidades de que él tome decisiones clínicas.
- **Confidencialidad** - Salvaguardar la información que el paciente expresó durante el encuentro clínico con el especialista.
- **Veracidad** - El paciente debe conocer verazmente todo lo que se relacione a su enfermedad para tomar decisiones médicas.

Impacto social de la enfermedad

Los trastornos de ansiedad son las condiciones psiquiátricas más comunes entre los puertorriqueños (Parés Arroyo, 2017).

Datos del Centro de Estudio y Tratamiento para el Miedo y la Ansiedad (CETMA) indican que un 27% de las personas con trastornos de ansiedad alegan que también padecen de ataques de nervios. El problema a nivel social se acentúa ante el hecho de que existen barreras en el acceso a los servicios de psicoterapia y, por otra parte, a que muchas personas desconocen que padecen de esta condición mental y que existe tratamiento.

El primer estudio epidemiológico que se hace en Puerto Rico desde el 1985 sobre el estado de la salud mental del puertorriqueño fue realizado en el año 2016 por el Instituto de Investigaciones de

Ciencias de la Conducta del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico (UPR), para la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA). El estudio reflejó que el 7.3% de los adultos puertorriqueños entre 18 y 64 años padece de una condición mental seria. Dos de cada diez viven con alguna condición psiquiátrica. Uno de cada diez sufre de desórdenes depresivos severos. El 23.7% combina alguna condición mental con abuso de drogas y/o alcohol. Cuatro de cada diez con problemas mentales serios no reciben tratamiento de clase alguna. Las principales condiciones que afectan a los puertorriqueños son desórdenes de ansiedad, como ansiedad general y pánico y desórdenes de ánimo, como la depresión, con la que viven, según el estudio, uno de cada diez puertorriqueños. Según la Organización Mundial de la Salud (2016), la ansiedad y la depresión cuestan a la economía mundial 1 billón al año.

Efectos relacionados a la pandemia COVID-19

En estadísticas presentadas por el Centro de Información de Coronavirus de la Universidad de Johns Hopkins, para finales de octubre 2021, a nivel mundial han ocurrido un total de 247, 250, 301 contagios, de los cuales 5, 008,230 han sido mortales.

Aislamiento social, limitación a los servicios de salud, cambio al estilo de vida, muerte, efectos secundarios adversos a la salud tras el contagio, problemas económicos, quiebras, cambios en los servicios y tratamientos médicos, miedo al contagio, desempleo, cambios en el estilo de aprendizaje, servicios remotos, duración de la pandemia, lavado de mano, vacunas, efectos secundarios a la vacuna, me vacuno: ¿Sí? o ¿No?, profesionales de la salud, entre los renglones más alto de exposición de contagio, son algunos de los múltiples ejemplos que pueden conllevar a un desequilibrio de los niveles de ansiedad y depresión, a consecuencia de la pandemia

COVID-19, sin la esperanza de una pronta erradicación. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), presenta: *Las encuestas muestran un aumento de importancia en el número de adultos en los Estados Unidos que reportan síntomas de estrés, ansiedad, y depresión durante la pandemia comparado con las encuestas previas a la pandemia.*

En un ensayo realizado por el Dr. Martínez-Taboas, a mediados de 2020, para la Revista Caribeña de Psicología, Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente?, presenta una diversidad de investigaciones a nivel mundial, relacionada a las consecuencias en los aspectos relacionados ansiedad, depresión y otros factores relacionados, desde la pandemia COVID-19. La diversidad de

investigaciones, reflejan un incremento de casi un 50% en la población de los niveles de ansiedad, angustia y depresión desde el comienzo de la pandemia. Siendo los aumentos más notables en mujeres.

Entre las recomendaciones, para sobrellevar los aspectos adversos relacionados a pandemia COVID-19 están:

- Mantener comunicación constante(diaria) con familia y amigos: establecer horario de llamadas, participar de actividades familiares por video conferencias.
- Desconectarse de las noticias: establecer una vez al día el ver reportajes noticiosos, así se minimiza el impacto de información abrumadora de manera repetitiva.
- Establecer rutinas: establecer horarios de actividades relajantes, compartir en familia y comenzar a practicar nuevas actividades, sean culinarias y/o manualidades. A través del Internet, podrá encontrar una amplia gama de posibilidades

- Orientarse de fuentes fidedignas de los aspectos relacionado a la pandemia.

Conclusión

La ansiedad es un trastorno de salud mental que, de no tratarse, traerá consecuencias desfavorables para quien lo padece y para quienes le rodean.

La ansiedad puede presentarse mediante diversos cuadros psicopatológicos, cuya principal característica es la presencia de molestias relacionadas o similares al miedo, tales como: intranquilidad, desesperación, temor, preocupaciones excesivas y ansiedad; o una combinación entre ellos. Los trastornos de ansiedad son los que cuentan con una mayor prevalencia a lo largo de la vida, por lo que han

generado mayor investigación en comparación con otros trastornos psiquiátricos. Su relevancia clínica y de salud pública ha sido reiteradamente demostrada poniendo en evidencia los altos costos generados tanto por la discapacidad que genera, como por la disminución en la productividad. Se ha demostrado que la ansiedad genera mayor discapacidad que otras enfermedades crónicas, tales como la artritis, diabetes e hipertensión y de igual impacto que las enfermedades cardiovasculares.

En muchas profesiones la prevalencia del estrés y de la ansiedad es alta. Las profesiones relacionadas a la salud no son la excepción. Es importante que los profesionales de la salud conozcan las señales que indican ansiedad pues este trastorno no solo afecta a quien lo padece, sino también al paciente que depende de sus cuidados.

Referencias

American Health and Fitness. (2020). Alimentos que debes evitar si sufres ansiedad para

sentirte mejor. Recuperado de:
<https://americanhealthandfitness.com.mx/alimentos-que-debes-evitar-si-tenes-ansiedad/>

Cruz Roja Americana. (2021). Lidar con el estrés durante el Covid-19. Recuperado de:
<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/tipos-de-emergencias/consejos-de-seguridad-para-coronavirus/lidiar-con-el-estres-durante-el-covid-19.html>.

Galenus. Ansiedad y fobia social: causas y tratamiento. Volumen 23, Año 4, Número 2. Recuperado de
<http://www.galenusrevista.com/Ansiedad-y-fobia-social-Causas-y.html>

García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, (19), 11-30.

Heinze Martin, G. & Camacho Segura, P. (2010). Guía clínica para el manejo de la ansiedad. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Recuperado de http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/manejo_ansiedad.pdf

Hyman SE, Rudorfer MV. Anxiety disorders. En: Dale DC, Federman DD, eds. *Scientific American® Medicine*. Volumen 3. New York: Healtheon/WebMD Corp., 2000, Sección 13, Subsección VII.

Instituto Nacional de la Salud. (200). Trastornos de Ansiedad. Recuperado de:

Johns Hopkins University of Medicine. (2021). Coronavirus Resource Center. Recuperado de:
<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>.

- Lader, M. (2015). Generalized anxiety disorder. In *Encyclopedia of psychopharmacology* (pp. 699-702). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Martínez, Karen G. Que Nervios: tener ansiedad siendo Latina. Recuperado de: <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/que-nervios-tener-ansiedad-siendo-latina>
- Medline Plus. (2018). Cuidados personales – el trastorno de ansiedad generalizada. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000685.htm>
- Mental Health Association of Maryland, Missouri Department of Mental Health, and National Council for Behavioral Health. (2013). Primeros Auxilios para la Salud Mental EE.UU.
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (2021). Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19. Recuperado de: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>.
- Molavi DW. The Washington University School of Medicine Neuroscience Tutorial for First-Year Medical Students. (1997) Programa de neurociencia de la universidad de Washington. Revisado el 16 de noviembre de 2019, de <http://thalamus.wustl.edu/course>.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI). (2018). Trastornos de ansiedad. <https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina-/Trastornos-de-ansiedad>
- Office on Women’s Health (OWH). Trastornos de ansiedad. Recuperado de <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Parés Arroyo, M. (2017). Estudian el alto nivel de ansiedad entre los puertorriqueños. *El Nuevo Día*.
- Primera Hora. Uno de cada cuatro boricuas sufre trastorno de ansiedad. (2014). Recuperado de: <https://www.primerahora.com/estilos-de-vida/salud/nota/unodecadacuatroboricuasufretrastornosdeansiedad-996689/>
- Sierra, J.C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado em 07 de septiembre de 2018, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.
- Revista Caribeña de Psicología. (2020). Pandemias, COVID-19 Y Salud Mental: ¿Qué sabemos actualmente? Recuperado de:

<https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4907>

Sanjurjo, L. (2014). Aconsejan tratar la ansiedad entre los puertorriqueños. Recuperado de:
<https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/nota/aconsejantratarlaansiedadentrelospuertorriquenos-992052/>

Stein MB, Hanna C, Koverola C, et al. Structural brain changes in PTSD: Does trauma alter neuroanatomy? En: Yehuda R, McFarland AC, eds. Psychobiology of posttraumatic stress disorder. Annals of the New York Academy of Sciences, 821. Nueva York: New York Academy of Sciences, 2000

Torres Gotay, B. (2017). Grave el cuadro de salud mental en Puerto Rico. El Nuevo Día. Recuperado de
<https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/nota/graveelcuadrodesaludmentalenuuertorico-2281299/>

Von Dawans, B., Trüg, A., Kirschbaum, C., Dziobek, I., Fischbacher, U., & Heinrichs, M. (2017). Effects of social and non-social stress on social behavior in health and social anxiety disorder. *Psychoneuroendocrinology*, 83, 71.

PRUEBA DIAGNÓSTICA

Módulo instruccional: Ansiedad: un trastorno mental en aumento

Instrucciones:

1. Conteste las preguntas en el formulario provisto.
2. Utilice la letra "C" para Cierto y la letra "F" para Falso.

Premisas:

1. ____ Los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se los trata.
2. ____ Los trastornos de ansiedad ocurren cuando la ansiedad excesiva interfiere con las actividades diarias tales como ir a trabajar, asistir a clases o pasar tiempo con amigos o familiares.
3. ____ Se pueden predecir cuándo o dónde ocurrirá un ataque de pánico.
4. ____ Las personas con el Trastorno obsesivo compulsivo pueden preocuparse con el orden y la simetría, pero pueden deshacerse de cosas (las acumuladas), o artículos guardados.
5. ____ Cuando los síntomas ocurren, las personas con fobia social sienten que todas las personas los están mirando.
6. ____ La UPR Recinto de Ciencias Médicas revela en un estudio sobre la prevalencia de desórdenes psiquiátricos en Puerto Rico, que los puertorriqueños reportan más síntomas psiquiátricos que los estadounidenses.
7. ____ Los investigadores creen que los trastornos de ansiedad son multifactoriales, pero los sucesos

- traumáticos inciden en todos los tipos de ansiedad.
8. ____ A menudo el tratamiento para la ansiedad puede incluir: terapia cognitiva conductual, medicamentos, meditación, ejercicio, terapia ecuestre o la combinación de algunos.
 9. ____ Los trastornos de ansiedad pueden presentarse con otras condiciones de salud mental, por ejemplo: depresión, abuso de sustancias, trastorno de déficit de atención con hiperactividad, trastornos de alimentación y problemas para dormir.
 10. ____ Las mujeres cuando ocurren los cambios hormonales durante el ciclo menstrual pudieran experimentar el Trastorno de ansiedad generalizada.
 11. ____ Las personas con el Trastorno de estrés post traumático evitan situaciones que les recuerdan el incidente original y los aniversarios del incidente son con frecuencia un momento muy difícil.
 12. ____ En las fobias específicas generalmente la persona descubre que enfrentar ese objeto o situación temida, o incluso la idea de enfrentarlos, les provoca un ataque de pánico o ansiedad severa.
 13. ____ El factor genético no es determinante en el desarrollo de un trastorno de ansiedad.
 14. ____ El médico llevará a cabo estudios que involucren exámenes físicos, una entrevista médica y análisis de laboratorio para descartar una condición física, antes de recomendar a un profesional de la salud mental.

 15. ____ La terapia cognitiva conductual ayuda a que la persona desarrolle una respuesta más constructiva frente al miedo.
 16. ____ Algunos enfoques complementarios de salud se han venido utilizando para la ansiedad, tales como arteterapia, yoga, ejercicios de respiración y otros.
 17. ____ Los profesionales de la salud que están padeciendo de ansiedad se le recomienda conocer los factores desencadenantes y estresantes.
 18. ____ Los profesionales de la salud mental no están recomendando los programas de tratamiento orientados en parejas o a la familia.



Ana G. Mendez University
Educación Continua
Teléfono: 787-288-1118 opción #7
PO BOX 21345 San Juan PR 00928-1345
Núm. Proveedor 00032