¿Está siempre preocupado?

UNA ENFERMEDAD REAL

Transtorno de Ansiedad Generalizada (GAD)



¿Le suena familiar esto?

¿Se preocupa constantemente? Marque a continuación todos los problemas que ha tenido a menudo durante los últimos seis meses.

- ☐ Nunca dejo de preocuparme de cosas, ya sean grandes o pequeñas.
- ☐ Me da dolor de cabeza y otros dolores y malestares sin razón alguna.
- ☐ A menudo siento tensión y es difícil relajarme.
- ☐ Me cuesta mantener mi mente enfocada en una cosa a la vez.
- ☐ Me pongo de mal humor.
- ☐ Me cuesta dormirme o mantenerme dormido.
- ☐ Transpiro mucho y siento "sofocos".
- ☐ A veces siento un nudo en mi garganta o siento deseos de vomitar cuando me preocupo.

Si usted marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de **Transtorno de Ansiedad Generalizada (GAD).**

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD) es una enfermedad **real** que necesita tratamiento.

Usted no ha causado esta enfermedad y no tiene que sufrirla tampoco.

Lea este folleto y vea cómo puede obtener ayuda.

¡Podrá sentirse mejor y vivir como antes!

1. ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD)?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada, o GAD por sus siglas en inglés, es una enfermedad real. Se puede tratar con medicamentos y terapia.

Si sufre de GAD, usted se preocupa todo el tiempo por su familia, su salud y su trabajo, aún cuando no hay motivo. A veces su preocupación no es causada por nada específico, pero aún así se siente tenso(a) y preocupado(a) todo el día. También sufre de dolores y malestares sin razón y también se siente cansado(a) a menudo.

Todas las personas se preocupan de vez en cuando, pero las que padecen de GAD se mantienen preocupadas constantemente, sienten miedo de que va a ocurrir lo peor y no se pueden relajar.

2. ¿Cuándo comienza el trastorno de ansiedad generalizada (GAD) y cuánto tiempo dura?

A menudo el GAD comienza en la niñez o adolescencia. También puede comenzar en la edad adulta. Esta enfermedad es más común en las mujeres que en los hombres.

Es posible que las personas que sufren de GAD visiten a su médico muchas veces antes de que se determine qué es lo que tienen en realidad. Le piden a su médico que les recete medicamentos para ayudarles con los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (GAD) como dolores de cabeza o el insomnio, pero no reciben ayuda para la causa principal, que es el GAD.

3. ¿Soy yo la única persona que sufre de esta enfermedad?

No. No es la única. En un año, 4 millones de personas en los Estados Unidos sufren de GAD.

4. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

- Dígale a su médico que se siente constantemente preocupado y tenso. Dígale también sobre cualquier otro síntoma de GAD que esté padeciendo, tal como dolores y malestares sin motivo o insomnio. Cuéntele si estos síntomas no le permiten cumplir con sus responsabilidades diarias y vivir su vida. Si lo desea, muéstrele este folleto, pues le puede ayudar a explicar cómo se siente. Pídale a su médico que lo examine para asegurarse de que no tiene otra enfermedad diferente.

- Pregúntele a su médico si él o ella ha ayudado a otras personas que sufren de GAD. Existen cursos especiales para capacitar a los médicos a tratar a las personas con GAD. Si su médico no ha recibido estos cursos especiales, pídale que le proporcione el nombre de otro médico o consejero que sí los haya hecho.

- Obtenga más información. Llame al teléfono 1-88-88-ANXIETY para que le envíen información gratis por correo.

Usted puede sentirse mejor.

5. ¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

- El médico puede darle medicamentos. Pero los medicamentos pueden tardar unas pocas semanas en tener efecto.
- Muchas personas con GAD obtienen ayuda hablando con un médico o consejero especialmente capacitado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia le ayuda a aprender cómo controlar sus preocupaciones.



Esta es la historia de alguien que sufría de GAD:



"Todo me preocupaba, todo el tiempo. No importaba si había motivo o no, yo simplemente me sentía mal. No podía dormir en las noches, y no podía mantener mi mente enfocada en el trabajo. Estaba siempre enojado con mi familia".

"Finalmente, fui a ver a mi médico y le expliqué cómo me sentía constantemente preocupado. Él me envió a ver a alguien que sabía como tratar el GAD. Ahora estoy tomando medicamentos y aprendiendo con un consejero a controlar mejor mis preocupaciones. No fue fácil, pero me siento mejor. Nunca me arrepentiré de haber dado ese primer paso y llamar a mi médico".



Recuerde – puede obtener ayuda ahora:

- Hable con su médico sobre sus temores y preocupaciones.
- Llame al 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). La llamada es gratis. Recibirá por correo información gratis sobre el GAD.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es una agencia del gobierno federal. Este instituto conduce investigaciones médicas para encontrar nuevas y mejores maneras para prevenir y tratar las enfermedades mentales. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) también proporciona información gratuita sobre enfermedades mentales.

Para obtener información gratis sobre otras enfermedades mentales, escriba a:
National Institute of Mental Health (NIMH)
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Puede también encontrar información gratis del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) visitándonos en Internet: **http://www.nimh.nih.gov**

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • PUBLIC HEALTH SERVICE • NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIH Publication No. 00-4677SP

NIMH
National Institute
of Mental Health