

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Síntomas, Tratamientos, y formas de Auto-Ayuda



¿Se preocupa excesivamente con pensamientos que es poco probable que sucedan?, o ¿Se siente tensa y ansiosa todo el día sin un motivo real? Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando, pero si experimenta miedos, temores y preocupaciones que interfieren con su habilidad para funcionar adecuadamente en la vida cotidiana, usted pudiera tener un Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Esta enfermedad produce un nivel muy elevado de estrés, tanto mental como físico, ya que consume su energía, afecta la calidad de su sueño, y desgasta su cuerpo. La buena noticia, es que usted puede liberarse de esas preocupaciones crónicas y aprender a calmar su mente ansiosa.

¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)?

La historia de Carrie

Carrie siempre había sido una persona que se preocupaba mucho, pero esto nunca había interferido con su vida. Sin embargo recientemente todo el tiempo se ha sentido agitada. Ella está paralizada por una omnipresente sensación de miedo, y preocupaciones constantes acerca del futuro. Sus preocupaciones hacen difícil que ella pueda concentrarse en el trabajo, y cuando llega a su casa no se puede relajar.

Carrie está también teniendo dificultades para dormir, da vueltas en la cama por horas antes de quedarse dormida. Experimenta calambres estomacales y diarrea frecuente, y tiene un cuello rígido por la tensión muscular. Carrie está al borde de una crisis nerviosa.

El Trastorno de Ansiedad Generalizado (TAG) es una alteración común que conlleva síntomas tales como una preocupación crónica, nerviosismo, y tensión.

A diferencia de una fobia, en la que el temor está vinculado a una cosa o situación específica, la ansiedad que se produce por un TAG es difusa—un temor general o inquietud que influyen en todo el entorno de su vida. Esta ansiedad es menos intensa que un

ataque de pánico, pero con una duración más larga, haciendo difícil llevar una vida normal e imposible sentirse relajada.

Si usted tiene un TAG podría estar preocupada/o de las cosas por las que la mayoría de la gente se inquieta: estado de salud, falta de dinero, problemas familiares, o dificultades en el trabajo. Pero usted toma esas preocupaciones a otro nivel.

Un comentario descuidado de un compañero de trabajo acerca de la economía llega a percibirse como un riesgo inminente de despido; una llamada telefónica a un amigo que no responde inmediatamente le crea ansiedad pensando que esa relación está en problemas. Algunas veces el solo pensamiento de sobrellevar el día produce ansiedad. Usted va a sus actividades lleno de preocupación y estrés exagerado, aun cuando haya algo insignificante o no haya nada que lo provoque.

Ya sea que se dé cuenta que su ansiedad es más intensa de lo que la situación exige, o crea que su preocupación lo protege de alguna forma, el resultado es el mismo. Usted no puede desactivar sus pensamientos ansiosos. Estos se mantienen en su cabeza, en una repetición que nunca acaba.

¿Le suena familiar?

- “No puedo evitar que mi mente se detenga... me está volviendo loca!”
- “¡Él está retrasado—se suponía que debía haber llegado hace 20 minutos! Oh mi Dios, debió haber tenido un accidente!”
- “¡No puedo dormir—siento pavor... y no sé por qué!”

La diferencia entre una preocupación “normal” y el TAG

Las preocupaciones, dudas, miedos y temores son una parte normal de la vida. Es natural estar ansioso acerca de su próximo examen de admisión a la universidad, o preocuparse por sus finanzas después de que ha tenido que realizar gastos importantes inesperados.

La diferencia entre una preocupación “normal” y la preocupación que se siente como síntoma de un trastorno de ansiedad generalizado es que ésta última es:

- excesiva
- intrusiva
- persistente
- debilitante

Por ejemplo, después de ver un reporte noticioso acerca de un bombarzo terrorista en el Medio Oriente, una persona promedio podría sentir inquietud o preocupación transitorias. Sin embargo, si usted padece de un TAG, podría dejar de dormir toda la noche, y seguir preocupada/o durante algunos días, tal vez con la idea de que ocurra una situación adversa en la que su ciudad natal sufra también un ataque.

Preocupación "Normal":	Trastorno de Ansiedad Generalizado:
Sus preocupaciones no interfieren en sus actividades y responsabilidades diarias.	Sus preocupaciones afectan significativamente su trabajo, actividades, o su vida social.
Usted es capaz de controlar sus preocupaciones	Sus preocupaciones le resultan incontrolables
Sus preocupaciones, aunque sean desagradables, no le causan una angustia significativa	Sus preocupaciones son extremadamente terribles y estresantes.
Sus preocupaciones están limitadas a una cantidad pequeña de problemas específicos.	Usted se preocupa por toda clase de cosas, y espera lo peor.
Los episodios de preocupación son de corta duración.	Usted ha estado preocupado cada día por lo menos los últimos seis meses.

Signos y síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizado

Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizado son fluctuantes. Usted pudiera notar durante el día, lapsos de tiempo mejores o peores, o días mejores o peores en general. Y aunque el estrés no causa un trastorno de ansiedad generalizado, éste puede hacer que los síntomas sean peores.

Cada persona con un trastorno de ansiedad generalizada experimenta diferentes síntomas. La mayoría de la gente con TAG experimenta una combinación de los siguientes síntomas físicos, emocionales o conductuales.

Síntomas Emocionales del trastorno de ansiedad generalizado

- Preocupaciones constantes presentes en su cabeza
- Sentimiento de que su ansiedad es incontrolable; no hay nada que usted pueda hacer para detener sus preocupaciones
- Pensamientos intrusivos acerca de cosas que lo hacen sentir ansioso; usted trata de evitar pensar en ellas, pero no lo puede evitar
- Inhabilidad para tolerar la incertidumbre; usted necesita saber que va a pasar en el futuro
- Sentimiento generalizado de aprensión o pavor

Síntomas conductuales del trastorno de ansiedad generalizado

- Inhabilidad para relajarse, disfrutar un tiempo de quietud, o ser usted mismo
- Dificultad para concentrarse o enfocarse en cosas
- Posponer cosas porque se siente agobiado

- Evitar situaciones que lo hagan sentir ansioso

Síntomas físicos del trastorno de ansiedad generalizado

- Sentirse tenso; tener músculos rígidos o dolores corporales
- Problemas para dormir o permanecer despierto porque su mente no se aquieta
- Sentirse nervioso, preocupado, o asustadizo
- Problemas estomacales, náusea, diarrea

Niños y el trastorno de ansiedad generalizado

En el caso de niños, el TAG se centra en preocupaciones excesivas acerca de eventos futuros, comportamientos pasados, aceptación social, asuntos de familia, sus habilidades personales, y desempeño escolar. A diferencia de los adultos con TAG, niños y adolescentes con TAG a menudo no se dan cuenta que su ansiedad es desproporcionada, por lo que los adultos deben reconocer sus síntomas. Junto con muchos de los síntomas que aparecen en adultos con TAG, algunos focos rojos para TAG en niños son:

- Temores de situaciones muy al futuro... “Que pasa si”
- Ser perfeccionistas, excesiva auto-crítica, y temor a cometer errores
- Sentir que ellos pueden ser culpables de un desastre y que preocuparse los alejará de que ocurra la tragedia
- La convicción de que la mala suerte es contagiosa y que ese infortunio les pasará a ellos
- La necesidad de aprobación frecuente y reconfirmación

Tratamiento para el TAG, tip 1: Vea sus preocupaciones de diferente manera

El síntoma principal del TAG es la preocupación crónica. Es importante entender que las creencias que usted percibe juegan un papel importante para detonar las preocupaciones y mantener el TAG.

Entendiendo la preocupación

Usted puede sentir que sus preocupaciones provienen del exterior—originadas por otras personas, eventos que lo estresan, o situaciones de dificultad que esté enfrentando. Pero, en realidad, las preocupaciones son auto-generadas. El detonador viene del exterior, pero es un diálogo interno activo el que mantiene la ansiedad.

Cuando está preocupado, usted habla consigo mismo acerca de las cosas a las que le teme, o de los eventos negativos que pudieran sucederle. Repasa en su mente una situación temible y piensa acerca de todas las formas como pudiera tratarla. En esencia, usted trata de resolver problemas que aún no han sucedido, o peor, simplemente se obsesiona con los peores escenarios.

Toda esta preocupación puede darle la impresión de que se está auto-protegiendo al prepararse usted mismo para la peor situación, o evitando situaciones adversas. Pero, la mayoría de las veces la preocupación es improductiva—minando con esto su energía mental y emocional sin realmente resolver un problema concreto.

¿Cómo distinguir entre una preocupación productiva de una improductiva? Si usted se enfoca en escenarios, “qué pasa si...” entonces su preocupación es improductiva.

Una vez que desista de la idea que le está preocupando, lo ayudará a tratar su angustia y ansiedad en forma más productiva. Esto involucra desafiar pensamientos preocupantes irracionales, aprendiendo como posponer las preocupaciones, y aprendiendo a aceptar la incertidumbre en su vida.

Tratamiento para el TAG, tip 2: Practique técnicas de relajación

La Ansiedad es más que un sentimiento. Es la reacción física del cuerpo a “luchar o huir” ante la percepción de una amenaza. Su corazón palpita fuerte, la respiración se acelera, los músculos se tensan y usted se siente exhausto. Cuando usted está relajado ocurre completamente lo opuesto. Su frecuencia cardiaca baja, respira despacio y profundo, sus músculos se relajan, y su presión sanguínea se estabiliza. Puesto que es imposible estar ansioso y relajado al mismo tiempo, exponer a su cuerpo a respuestas de relajación es una táctica poderosa para aliviar la ansiedad.

Si usted está luchando con un TAG, las técnicas de relajación tales como la relajación progresiva muscular, respiración profunda, y la meditación, pueden enseñarle a relajarse.

La clave está en una práctica regular. Trate de reservar al menos 30-minutos al día para hacer ejercicios de relajación. En la medida en que usted fortalezca su habilidad para relajarse, su sistema nervioso llegará a ser menos reactivo, y menos vulnerable a la ansiedad y el estrés. Con el tiempo, la respuesta a la relajación será cada vez más efectiva, hasta que esta sensación sea natural.

- **Relajación progresiva.** Cuando sobreviene la ansiedad, la relajación progresiva muscular puede ayudarle a liberar la tensión muscular, y tomar un “tiempo de descanso” de sus preocupaciones. La técnica sistemática involucra tensar y relajar los diferentes grupos de músculos en su cuerpo. Cuando su cuerpo se ha tranquilizado, le sigue su mente en relajarse.
- **Respiración profunda.** Cuando usted está ansioso, su respiración es más agitada. Esto causa síntomas de hiperventilación tales como mareo, disnea (falta de aire), respiración jadeante, vértigo, y cosquilleo en las manos y los pies. Estos síntomas físicos son aterradores, y lo llevan al pánico y la ansiedad. Pero si respira profundamente con el diafragma, usted puede revertir estos síntomas y tranquilizarse usted mismo.
- **Meditación.** Muchos tipos de meditación han mostrado ser buenos recursos para reducir la ansiedad. En particular la meditación de atención plena (Mindfulness) ofrece grandes posibilidades para liberar la ansiedad. Investigaciones serias muestran que la meditación *Mindfulness* puede hacer cambios positivos en su cerebro. Con la práctica regular, la meditación potencia la actividad del lado izquierdo de la corteza prefrontal, que es el área del cerebro responsable de los sentimientos de serenidad y placer.

Tratamiento para el TAG, tip 3: Aprenda a calmarse rápidamente

Muchas personas con TAG no saben cómo calmarse y tranquilizarse ellas mismas. Pero hay una técnica muy simple y fácil de aprender; ésta puede hacer una drástica diferencia en sus síntomas de ansiedad.

Los mejores métodos para auto-tranquilizarse incorporan el empleo de uno o más de los cinco sentidos: ver, oír, oler, probar, y tocar. Trate las siguientes recomendaciones basadas en los sentidos, como sugerencia para auto-tranquilizarse cuando los síntomas de TAG se estén presentando:

- **Visión** – Seleccione una vista hermosa. Vaya a un museo de arte. Camine alrededor de un atractivo vecindario. Vea fotos preciadas o un libro de ilustraciones interesantes.
- **Sonidos** – Escuche música tranquilizante. Disfrute los sonidos de la naturaleza: el canto de los pájaros, las olas del mar que chocan con las rocas en la playa, el sonido del viento que atraviesa por los árboles.
- **Oler** – Velas aromatizantes. Oler las flores del jardín. Respirar aire limpio y fresco. Visita una repostería. Rocía en el aire tu perfume favorito.
- **Probar** – Cocine una deliciosa comida. Coma lentamente su platillo favorito, saboreando cada bocado. Disfrute una taza de café caliente o te.
- **Toque** – Acaricie su perro o su gato. Tome una burbujeante ducha tibia en la tina. Enrédese en una cobija suave. Siéntese afuera en la brisa fresca. Tome un masaje.

Para lidiar con la Ansiedad, recuerde, A-C-T-U-E

Para salir de un estado de ansiedad la clave está en la aceptación total. Permanecer en el aquí y ahora, y aceptar su ansiedad ocasiona que esta desaparezca.

A: Aceptar la ansiedad. Dele la bienvenida. No peleé contra la ansiedad. Reemplace su rechazo, enojo, y odio por la aceptación. Al resistirse, usted está prolongando la molestia que ésta le ocasiona. En lugar de esto, fluya con ella. No haga responsable a la ansiedad por lo que usted piensa, siente y actúa.

C: Contemple su ansiedad. Véala sin juzgarla— no es buena ni mala. Califíquela en una escala del 0-al-10, y observe como sube y baja. Despréndase. Entre más pueda separarse de esa experiencia, mejor podrá observarla.

T: Trabaje con la ansiedad. Actúe como si no estuviera ansioso. Funcione con ésta. Deténgase si es necesario, pero luego prosiga. Respire normal y lentamente. Si usted huye de la situación su ansiedad se disminuirá, pero su temor crecerá. Si usted persevera, ambas, su ansiedad y su preocupación disminuirán.

U: Uno, dos, tres...replique los pasos. Continúe **aceptando** su ansiedad, **obsérvela**, y **actúe** con ésta hasta que disminuya a un nivel aceptable. Y esto se logrará, solo manténgase repitiendo estos tres pasos: **accepte**, **contemple**, y **actúe** con la ansiedad.

E: Espere lo mejor. Ese temor le hace pensar que pasará lo peor, pero es algo que en realidad raramente sucede. Reconozca que es normal tener una cierta cantidad de ansiedad. Además, al esperar ansiedad futura, usted se predispone para aceptarla cuando esta llegue otra vez.

Adaptada de: *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* by Aaron Beck and Gary Emery

Tratamiento para el TAG, tip 4: Conéctese con otros

El TAG se empeora cuando usted se siente solo y carente de poder. Entre más conectado esté con otras personas, se sentirá menos vulnerable.

Además, la ansiedad y la preocupación constantes acerca de sus relaciones cercanas pueden hacerlo sentir necesitado e inseguro. Quizás tienda a interpretar lo que la gente dice, asumiendo lo peor, como cuando su amigo o socio no le responde en la forma como esperaba. Como resultado, pudiera requerir reaseguramiento de otros, o llegar a sentirse paranoico y desconfiado. Estas cosas pueden poner una enorme presión en sus relaciones.

- **Identifique los patrones dañinos en sus relaciones.** Piense acerca de las formas en las que tiende a actuar cuando se siente ansioso en una relación. ¿Usted pone a prueba a su pareja? ¿La deja? ¿Le hace acusaciones? ¿Se siente insegura? Una vez que usted toma conciencia de que existe algún patrón de ansiedad que interfiere con una relación, busque mejores formas para manejar los temores e inseguridades que esté sintiendo.
- **Construya un sistema de apoyo fuerte.** Los seres humanos somos criaturas sociales. No hemos sido creados para vivir aislados. Conectarse a otros es vital para la salud emocional. Un sistema fuerte de apoyo no necesariamente significa una red extensa de amigos. No subestime el beneficio de contar y confiar con el apoyo de un grupo pequeño de personas.
- **Hable cuando inicia la espiral de preocupaciones.** Si usted empieza a sentirse abrumado con la ansiedad, llámeme a un amigo o miembro de la familia de confianza. El solo hecho de hablar con alguien acerca de sus preocupaciones puede hacer que éstas le parezcan menos amenazadoras. Es muy útil rebotar sus preocupaciones con alguien que le pueda dar una perspectiva objetiva y equilibrada.
- **Conozca a quien debe evitar cuando se siente ansioso.** Recuerde que hay bastantes posibilidades de que su ansiedad cobre vida de algo que aprendió en su etapa de adolescencia. Si su madre es una persona que crónicamente se preocupa mucho, ella tal vez no sea la mejor opción para llamarle cuando usted se sienta ansiosa—no importa que tan cerca esté. Cuando considere necesario comunicarse con alguien, pregúntese a sí mismo si considera que hablar con esa persona sobre su problema le hará sentir mejor o peor después de haberla contactado.

Tratamiento para el TAG, tip 5: Cambie su estilo de vida

Un estilo de vida equilibrado y saludable juega un rol importante para mantener los síntomas del TAG a raya. Siga leyendo y descubra un sinnúmero de formas de cómo puede reducir la ansiedad crónica y las preocupaciones cuidándose a sí mismo, y comprometiéndose a realizar algunos cambios en su estilo de vida.

Adopte hábitos alimenticios saludables

Inicie el día desayunando bien, y continúe el resto del día ingiriendo pequeñas raciones de alimento en forma frecuente. Esperar mucho tiempo sin comer conduce a experimentar

niveles bajos de glucosa en la sangre, lo cual puede hacerle sentir ansiosa/o e irritable. Ingiera abundantes carbohidratos complejos tales como cereales integrales, frutas y vegetales. Los carbohidratos complejos no solamente estabilizan los niveles de glucosa, sino que incrementan la serotonina que es un neurotransmisor con efectos calmantes.

Limite la cafeína y el azúcar

Reduzca o deje de beber las bebidas que contengan cafeína, incluyendo refrescos, café, y te. La cafeína puede incrementar la ansiedad, interferir con el sueño, y provocar ataques de pánico. También reduzca la ingesta de azúcar refinada. Los bocadillos y postres azucarados causan que se eleve la glucosa en la sangre y luego se desplome, dejándolo física y emocionalmente agotado.

Haga ejercicio regularmente

El ejercicio es un tratamiento ansiolítico natural y efectivo. Para un mayor alivio del TAG, trate de hacer por lo menos actividades aeróbicas 30 minutos diariamente. Los ejercicios aeróbicos reducen la tensión y el estrés, elevan la energía mental y física, y mejoran la sensación de bienestar gracias a la liberación de endorfinas, las sustancias bioquímicas que hace sentir bien al cerebro.

Evite el alcohol y la nicotina

El alcohol reduce temporalmente la ansiedad y la preocupación, pero en realidad causa síntomas de ansiedad cuando pasa su efecto. Tomar alcohol para aliviar un TAG puede inducirle el inicio del abuso y dependencia. Encender un cigarro cuando está sintiéndose ansiosa/o no es una buena idea. Aunque parezca que los cigarros son calmantes, la nicotina es en realidad un poderoso estimulante. Fumar lo lleva a niveles de ansiedad más altos.

Duerma lo suficiente

La ansiedad y la preocupación le pueden causar insomnio, producir pensamientos atropellados, o mantenerlo despierto toda la noche. Pero la falta de sueño puede también contribuir a la ansiedad. Cuando usted está casi sin dormir, su habilidad para manejar el estrés está comprometida. Cuando está bien descansado, es mucho más fácil mantener su equilibrio emocional, lo que es un factor clave para luchar contra la ansiedad y terminar con la preocupación.

Cuando buscar ayuda profesional para tratar un TAG

Las estrategias de auto-ayuda son suficientes para alguna gente con TAG. Otros necesitan terapia y apoyo profesional para lograr poner la ansiedad bajo control.

Si usted no logra sacudir sus temores y preocupaciones, a pesar de intentar poner en práctica los tips de auto-ayuda, es quizás tiempo de buscar ayuda profesional. Pero recuerde que un tratamiento profesional no reemplaza la auto-ayuda. Para controlar los síntomas de

su TAG, usted querrá hacer cambios de estilo de vida y buscar las formas de pensar acerca de sus preocupaciones.

Lo que me está sucediendo, ¿es realmente un TAG?

Cuando busque un tratamiento profesional, es importante estar seguro de que sus síntomas son realmente debido a un TAG. Si usted ha luchado con episodios de ansiedad y temores toda su vida, es muy probable que sus síntomas sí se deban a un TAG.

Sin embargo, si sus síntomas de ansiedad son relativamente nuevos, esto podría ser un signo de que se trate de un problema diferente. Por ejemplo, muchas condiciones médicas y medicamentos pueden causar ansiedad. Las experiencias traumáticas también pueden causar síntomas similares a los de un TAG.

Para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento apropiado, es mejor ver un profesional de la salud mental. El TAG a menudo está acompañado de otros problemas, tales como depresión, abuso de sustancias, y otros desórdenes de ansiedad. Para un tratamiento exitoso, es importante obtener ayuda para todos los problemas que está usted enfrentando.

Terapia para el TAG

Una terapia es un componente clave del tratamiento para el TAG. Algunos estudios muestran que en ciertos casos, una terapia es tan efectiva como la medicación. Y lo mejor de todo es que una terapia para un TAG está libre de efectos secundarios.

La **Terapia Cognitivo Conductual** (TCC) es un tipo de terapia que es particularmente útil en el tratamiento del TAG. La terapia cognitivo conductual examina las distorsiones en las formas de ver el mundo y nosotros mismos.

Su terapeuta le ayudará a identificar los pensamientos negativos automáticos que contribuyen a su ansiedad. Por ejemplo, si usted catastrofiza—siempre imaginando el peor resultado de una situación dada—usted podría cambiar esta tendencia haciéndose preguntas tales como, “¿Cuáles son las posibilidades de que este escenario tan negativo realmente ocurra?” y “¿Cuáles son algunas consecuencias positivas que sería muy probable que sucedieran?”.

La Terapia Cognitiva-Conductual para TAG involucre cinco componentes:

- **Educación.** La TCC involucra aprendizaje acerca del TAG. También le enseña cómo distinguir entre una preocupación útil y una preocupación inútil. Un mayor entendimiento de su estado de ansiedad lo estimula a conseguir respuestas más aceptables y proactivas.
- **Monitoreo.** En la TCC para un TAG, usted aprende a monitorear su ansiedad, incluyendo aquello que la detona, las cosas específicas de las que usted se preocupa, y la severidad y duración de un episodio en particular. Esto le ayuda a tener una mejor perspectiva, así como también a darle seguimiento a su progreso.

- **Estrategias de control físicas.** Una respiración profunda y el relajamiento progresivo de los músculos ayuda a disminuir la hiperactivación física de la respuesta “luchar o huir” que mantiene el estado de temor y ansiedad. La TCC para el TAG lo entrena en estas técnicas.
- **Estrategias de Control Cognitivo.** A través de la TCC, usted aprende realísticamente a evaluar y a modificar los patrones de pensamiento que contribuyen al TAG. A medida que desafía esos pensamientos negativos, sus temores empiezan a desaparecer. La TCC también le enseña a probar las creencias que tiene acerca de la preocupación, por ejemplo “*La preocupación es incontrolable*” o “*Si yo me preocupo, es menos probable que cosas malas sucedan.*”
- **Estrategias Conductuales.** En lugar de evitar situaciones a las que le teme, la TCC le enseña a abordarlas de frente. Usted podría comenzar imaginando la cosa o situación que le cause mucho miedo. Al enfocarse en sus miedos sin tratar de evitarlos o de escaparse de ellos, usted comenzará a sentirse más en control y menos ansioso. Habilidades de manejo del tiempo y de solución de problemas son también técnicas conductuales efectivas para el TAG.

Medicación para el trastorno de ansiedad

La medicación puede ser efectiva para el TAG. Sin embargo, se recomienda únicamente como una medida temporal para aliviar los síntomas al inicio del proceso del tratamiento, cuya clave de éxito será una terapia de largo plazo.

Hay tres tipos de medicamentos que están prescritos para el TAG:

- **Buspirona** – Esta droga es un ansiolítico conocido por la marca Buspar; está generalmente considerada como el medicamento más seguro para el TAG. A diferencia de las benzodiazepinas, la buspirona no causa sedación o adicción. Aunque la buspirona va a calmar los síntomas, ésta no eliminará por completo la ansiedad.
- **Benzodiazepinas** – Estas drogas ansiolíticas actúan muy rápido (usualmente en un lapso de treinta minutos a una hora). El rápido alivio que las benzodiazepinas proveen su principal beneficio, pero también hay serios inconvenientes. Pueden crear una dependencia física y psicológica después de tomarlas por algunas semanas. Éstas generalmente son recomendadas únicamente para episodios de ansiedad severos y paralizantes.
- **Antidepresivos** – Ciertos antidepresivos son usados en el TAG. Sin embargo, el alivio que los antidepresivos proveen para la ansiedad no es inmediato, y su efecto completo se siente en un período de hasta seis semanas. Algunos antidepresivos también pueden exacerbar problemas del sueño y causar náusea.

Fuente: <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/generalized-anxiety-disorder-gad.htm> Autores: *Melinda Smith, M.A., y Jeanne Segal, Ph.D. Actualizado: Agosto 2015.*

©Helpguide.org. Todos los derechos reservados. Traducido y editado por Raúl Mercado y Gertrudis Escámez S., voluntarios de Ingenium ABP, con autorización. El contenido es meramente informativo y de ninguna forma sustituye a un diagnóstico y/o tratamiento profesional.