

Clínica de Ansiedad y Estrés

La Clínica de Ansiedad y Estrés del Departamento de Psiquiatría de INECO tiene como objetivos la prevención, diagnóstico, tratamiento e investigación de los diferentes Trastornos de Ansiedad. La misma es dirigida por el Dr. Francisco Doria Medina y cuenta con un equipo de destacados profesionales especializados en el diagnóstico y tratamiento de la ansiedad y sus trastornos. La Clínica de Ansiedad está organizada en diversos Programas abocados a cada Trastorno de Ansiedad trabajando de manera interdisciplinaria con el resto del Departamento de Psiquiatría y las demás áreas médicas, psicológicas y neuropsicológicas del Instituto.

1. ¿Qué es la ansiedad? La **Ansiedad** es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida. Se la entiende como una respuesta del organismo ante una situación que se interpreta como peligrosa. Frente a una amenaza nuestro cuerpo reacciona automáticamente activando ciertas áreas cerebrales que terminan activando al sistema nervioso simpático, lo que da como resultado los síntomas ansiosos. Una cuota de ansiedad es necesaria incluso para poder afrontar desafíos y emprendimientos. Por ejemplo es normal que las personas suframos cierto grado de ansiedad ante un examen o al tener que hablar frente a un público. No obstante, cuando se presenta en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede desorganizar la vida de las personas interfiriendo en su desempeño personal, familiar, social, laboral o académico y hablamos entonces de

1. ¿Qué es la ansiedad?

2. ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

3. ¿Cuáles son los Trastornos de ansiedad?

4. Diagnóstico y tratamiento

Ansiedad Patológica o de **Trastornos de Ansiedad**.

2. ¿Qué es un trastorno de ansiedad? Los **Trastornos de Ansiedad** son los trastornos psiquiátricos que con mayor frecuencia afectan tanto a adultos como a niños. Pueden desarrollarse mediante una combinación de diversos factores de riesgo que incluyen la predisposición genética, la química cerebral, la personalidad y determinados eventos vitales. Son trastornos altamente tratables mediante psicoterapia individual cognitivo conductual, medicación, o ambos. El diagnóstico errado o la ausencia del mismo en las personas que sufren trastornos de ansiedad les genera costos altos de salud y compromiso importante en su funcionamiento general, realizando consultas y exámenes médicos innecesarios, complicando la evolución del cuadro y empeorando su pronóstico. En algunos casos y de modo frecuente, los trastornos de ansiedad se asocian con otros problemas como la depresión, el trastorno bipolar, los

trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria y trastornos relacionados al abuso y dependencia al alcohol y otras sustancias. Con frecuencia la ansiedad esta también asociada a enfermedades medicas y requiere de tratamientos especializados.

3. ¿Cuáles son los Trastornos de ansiedad?

El **Trastorno de Ansiedad Generalizada** (TAG) se caracteriza por una preocupación excesiva e irreal prolongada. La Ansiedad esta dirigida hacia diversos temas como la salud, el dinero, o el trabajo. Además de la preocupación crónica, los síntomas incluyen fatiga, contracturas y dolores musculares, insomnio, mareo, problemas abdominales e irritabilidad.

Las personas que sufren de **Trastorno Obsesivo Compulsivo** (TOC) son plagadas de ideas persistentes y recurrentes (obsesiones) que reflejan miedo o ansiedad exagerados. Las obsesiones incluyen preocupación acerca de ser contaminados o miedos a comportarse de modo inapropiado o a actuar violentamente. Esto puede llevar a realizar rutinas o rituales (compulsiones), como lavado de manos, repetición de frases, coleccionar objetos, para aliviar la ansiedad causada por las obsesiones.

Las personas que sufren de **Trastorno de Pánico** (TP) padecen de ataques de ansiedad agudos que les hace sentir como si estuvieran sufriendo un ataque cardiaco o como si no pudieran respirar sin ninguna razón aparente. Los síntomas incluyen palpitaciones, dolor en el pecho, sudoración, temblor, sensación de hormigueo, ahogo, miedo a morir, perder el control o enloquecer, y sensación de irrealidad. El trastorno de pánico ocurre con frecuencia con agorafobia, en la que la persona teme que le ocurra un ataque de pánico en un lugar en el que escapar o recibir ayuda seria difícil o incomodo, evitándolo.

El **Trastorno de Estrés Postraumático** (TEP) puede comenzar luego de la exposición a un evento traumático como un asalto físico o sexual, presenciar un homicidio, la muerte inesperada de un ser querido o un desastre natural. Tres síntomas principales se asocian al TEP: revivir el evento traumático mediante flashbacks o pesadillas; conductas de evitación de lugares relacionados con el trauma y desapego emocional; e hiperactividad fisiológica con insomnio irritabilidad o dificultad para concentrarse.

El **Trastorno de Ansiedad Social** (TAS) o fobia social se caracteriza por una ansiedad extrema a ser evaluado negativamente por otros a actuar de un modo que cause vergüenza o ridículo. Esta Ansiedad intensa lleva a la evitación de estas situaciones. Presentan síntomas físicos ante la exposición a los eventos sociales temidos como palpitaciones, sensación de desmayo, sudoración, temblor y rubor facial.

Las personas con **Fobias Específicas** sufren de una reacción de miedo intenso a un objeto o situación específicos (p. ej. Insectos, animales, alturas) con evitación de los mismos. El nivel de temor es inapropiado y reconocido como irracional por el que lo sufre.

4. Diagnóstico y Tratamiento. A nivel asistencial, en la Clínica de Ansiedad se realiza una evaluación diagnostica mediante una entrevista clínica y la administración de escalas y tests específicos para arribar a un diagnostico preciso. Se diseña con el equipo de profesionales el tratamiento mas apropiado y avanzado para cada paciente. Se utilizan técnicas de Psicoterapia Cognitivo Conductual y/o Farmacoterapia.

Consultas y más información al 4807-4748. Para mayor información puede dirigirse a la página Web de INECO www.neurologiacognitiva.org o comunicarse vía e-mail con el Dr. Francisco Doria Medina fdoriamedina@neurologiacognitiva.org