

Tu salud mental es lo primero

# ¿Qué son los trastornos ansiosos?

## La ansiedad es la reacción natural de ponerse alerta ante situaciones de peligro

Los **trastornos ansiosos ocurren cuando hay exceso de miedo y ansiedad** al pensar en preocupaciones futuras. Se manifiesta con tensión muscular y la persona tiende a evitar situaciones que le producen ansiedad, lo que puede llevar a afectar su vida personal y laboral

### Las causas de estos son desconocidas

Sin embargo, es probable que se manifieste por factores:



#### **Genéticos**

Tener un familiar con ansiedad aumenta la probabilidad de enfermarse



#### **Ambientales**

Exposición a violencia, abuso o abandono



#### **Psicológicos**

Trauma, estrés, o alguna otra enfermedad mental



#### **Desarrollo**

A causa de una vivencia en particular



Tu salud mental es lo primero

## ¿Qué son los trastornos ansiosos?



### 1 Tipos de trastornos ansiosos

- **Trastorno de ansiedad generalizada**  
*Preocupación desproporcionada respecto a muchas cosas e imposible de controlar*
- **Trastorno de pánico**  
*Crisis de pánico recurrentes en que se sufren efectos físicos severos*
- **Fobia**  
*Miedo desproporcionado e invalidante a cierto objeto o situación*
- **Agorafobia**  
*Miedo a lugares o situaciones que causan pánico*
- **Trastorno de ansiedad social**  
*Miedos y ansiedad asociados con situaciones sociales*

### 2 Cómo tratar un trastorno de ansiedad

- Puede tratarse con **psicoterapia y/o medicación** y, en general, es posible aliviar los síntomas
- El **manejo del estrés y la meditación** pueden ayudar a disminuir los efectos de la enfermedad
- Es importante entender que **es una enfermedad real** y que existe tratamiento



*Si sospechas que podrías estar sufriendo de ansiedad, cuéntale a tus cercanos y consulta con un especialista*

Para aprender más sobre salud mental visita [cuentame.achs.cl](https://www.cuentame.achs.cl)