

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Comprender y recuperarse de los trastornos de ansiedad

Muchos de nosotros luchamos por equilibrar cargas de trabajo cada vez mayores con presiones agregadas de la familia, y de todo que la vida nos lanza. Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en los Estados Unidos, y afectan a 40 millones de adultos estadounidenses de 18 años o más, o el 18% de la población. (Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental)

Si comienza a sentir que el estrés realmente está fuera de control, es hora de evaluar si usted puede estar sufriendo de un trastorno de ansiedad. Dado que esta es una de las condiciones mentales más fáciles de tratar, el diagnóstico es el primer paso hacia la recuperación. No hay mejor momento para controlar el estrés en su vida.

Consejos y herramientas que puede utilizar

El estrés no es una enfermedad. Es simplemente una tensión mental o emocional y tiene un papel positivo que desempeñar en la liberación de adrenalina, que puede ayudarnos a lidiar con los plazos y los desafíos de la vida. Sin embargo, si su reacción al estrés se vuelve exagerada o irracional, es hora de preguntar a su médico acerca de los trastornos de ansiedad. Estos son algunos consejos que le ayudarán a empezar:

Los síntomas de la ansiedad pueden incluir los siguientes:

- Preocupación crónica, nerviosismo y temores exagerados
- Sacudidas, espasmos o temblores
- Sofocos, sudoración
- Mareos, aturdimiento
- Entumecimiento u hormigueo
- Falta de aliento o una sensación de asfixia
- Aceleración del corazón, pecho apretado
- Sentimientos de fatalidad inminente
- Depresión e insomnio
- Ataques repentinos de pánico que pueden incluir temblores, sacudidas, corazón acelerado, pecho apretado, dificultad para respirar, sensación de asfixia y sentimientos de estar fuera de control
- Miedo a los ataques de pánico
- Fobias, que implican un miedo irracional a ciertos objetos o situaciones
- Temor extremo de ser humillado o "desenmascarado" delante de otros, lo que se deriva en una dificultad para hablar, escribir o interactuar en público
- Pensamientos no deseados o acciones rituales continuas y compulsivas que no pueden ser controladas
- Ansiedad que está afectando su vida

Algunos de los síntomas anteriores pueden indicar otras condiciones más graves. Si está preocupado por los síntomas que está experimentando, consulte con su médico.

Tratamiento

Existen varias terapias y medicamentos para la ansiedad. Muchos de ellos son muy efectivos para

© 2026 TELUS Health Ltd.

ayudar a las víctimas de la ansiedad a lidiar con su condición y superarla. Antes de iniciar un curso de terapia para la ansiedad, debe llevarse a cabo un examen físico exhaustivo para descartar cualquier condición médica física.

Algunos tratamientos comunes incluyen los siguientes:

- **Terapia cognitivo-conductual** Este enfoque involucra la comprensión de los patrones de pensamiento, la exposición gradual y el dominio de las situaciones que han provocado la ansiedad, y varias estrategias, incluidas técnicas de respiración y relajación, para reducir las reacciones no deseadas.
- **Medicamentos** Los medicamentos específicos, como las benzodiacepinas, los betabloqueantes, los antidepresivos tricíclicos y los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), han ayudado a muchas personas con ansiedad.
- **Una combinación de medicamentos y terapia:** Suele considerarse como la ruta más eficaz hacia la recuperación. Mientras que todos lidiamos con un montón de estrés en la actualidad, nadie necesita vivir con una ansiedad prolongada y debilitante.

Aunque no todo el mundo está exento de problemas de ansiedad, el tratamiento ofrece alivio para la gran mayoría de los pacientes comprometidos con su recuperación. Si las perspectivas de recuperación de la ansiedad son tan importantes, ¿por qué no considerar recibir ayuda y dar el siguiente paso hacia una vida más libre de estrés y ansiedad?