# M8 Guión sobre Ansiedad

| Nombre de la diapositiva | Guión |
|---|---|
| **M8_Slide_1** | Bienvenido al Módulo de concientización sobre la salud del comportamiento en los Trastornos De Ansiedad. Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si necesita asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación de accesibilidad para obtener ayuda con esta capacitación. |
| **M8_Slide_2** | Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que aprenderá en esta capacitación. Le ayudaremos a reevaluar los conceptos erróneos que pueda tener sobre la ansiedad, identificar los signos y síntomas de los trastornos de ansiedad y comprender los efectos que la ansiedad tiene en la vida de una persona. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que pueda tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento. |
| **M8_Slide_3** | Más de 40 millones de adultos estadounidenses tienen un trastorno de ansiedad, lo que hace que este tipo de afección de salud mental sea la más común entre las personas mayores de 18 años. Es muy probable que conozca o haya conocido a alguien con un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad generalmente comienzan durante la infancia tardía o la adolescencia temprana, pero pueden desarrollarse a cualquier edad. Desafortunadamente, más del 60% de las personas con problemas de ansiedad no reciben tratamiento. Esta es una verdadera tragedia porque estas condiciones son extremadamente tratables. Esperamos que aumentar la educación sobre la ansiedad y los múltiples tratamientos disponibles, ayude a que más personas obtengan la ayuda que necesitan. |
| **M8_Slide_4** | Aunque puede que sea difícil vivir con ansiedad, muchas personas con ansiedad pueden controlar su condición y tener éxito.<br><br>Pase el mouse sobre cada persona para ver su nombre y ocupación.<br><br>Haga clic en Siguiente para ver el nombre y la ocupación de cada persona. |
| **M8_Slide_5** | Todos puede llegar a sentirse nerviosos o ansiosos de vez en cuando. Todos nos preocupamos. Y todos pueden pensar en situaciones que preferirían |

| | |
|---|---|
| | evitar. Aunque el "miedo" y la "ansiedad" a veces se usan indistintamente, son ligeramente diferentes. El miedo proviene del sentimiento de peligro directo o inmediato. La ansiedad es la respuesta de su cuerpo a un posible peligro o una amenaza percibida. Ambos pueden provocar nerviosismo, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar, dificultad para concentrarse, temblores y otros síntomas.<br><br>El miedo y la ansiedad, en circunstancias específicas, no son motivo de preocupación. El miedo desencadena nuestra respuesta natural de "huir, luchar o quedarse paralizado", que nos prepara para huir o quedarnos y luchar contra una amenaza grave. Pero a veces las personas tienen respuestas de miedo y ansiedad que se presentan en ausencia de amenazas, o pueden percibir una amenaza como más peligrosa de lo que realmente es. Para las personas que luchan con condiciones de ansiedad, su miedo y preocupación interfieren con su capacidad de funcionar, y comprometen su capacidad de disfrutar la vida. |
| **M8_Slide_7** | Haga clic en cada signo para obtener información sobre ideas erróneas comunes sobre la ansiedad.<br><br>Haga clic en Siguiente para obtener información sobre ideas erróneas comunes sobre la ansiedad. |
| **M8_Slide_7.1** | **Las personas con ansiedad deben evitar situaciones que les causen estrés.**<br><br>La vida es estresante. Evitar situaciones estresantes priva a las personas de oportunidades de aprender a manejar su ansiedad de manera efectiva y refuerza la creencia de que estas situaciones representan una amenaza cuando no puede que no lo sean. |
| **M8_Slide_7.2** | **La ansiedad no es una enfermedad real.**<br><br>Los estudios de imágenes cerebrales se ven diferentes en personas que viven con trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de ansiedad social, en comparación con personas que no tienen la afección. Se cree que la genética, las experiencias de la vida y el temperamento de una persona, o la forma en que generalmente se comportan y reaccionan, contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad. Las personas con ataques de pánico pueden ser más propensas a las reacciones negativas o más sensibles al estrés. Una persona con trastorno de ansiedad generalizada puede tener una personalidad más tímida o una mayor conciencia del peligro potencial. |
| **M8_Slide_7.3** | **Todos experimentan ansiedad de la misma manera.** |

| | |
|---|---|
| | La ansiedad puede variar de persona a persona. Es posible que algunas personas no se sientan cómodas interactuando en pequeñas reuniones sociales, pero se sienten cómodas dando una gran presentación a extraños. Algunas personas pueden sentirse mareadas, sin aliento, con náuseas y sudorosas mientras tienen un ataque de pánico; otros pueden sentirse entumecidos y desconectados de su cuerpo. |
| **M8_Slide_7.4** | **Las personas siempre pueden darse cuenta cuándo alguien tiene un trastorno de ansiedad.**<br><br>La ansiedad puede aparecer de manera diferente en diferentes personas. No todas las personas que tienen un trastorno de ansiedad parecen ansiosas.<br><br>*"Mi ansiedad es silenciosa. Ni siquiera notarías un cambio en el exterior, pero honestamente estoy tan estresado que ni siquiera puedo realizar tareas simples. La gente puede pensar que soy floja cuando, en realidad solo estoy abrumada".* |
| **M8_Slide_7.5** | **La ansiedad social es lo mismo que ser introvertido o tímido.**<br><br>Es cierto que las personas con ansiedad social, las personas introvertidas y las personas tímidas tienden a evitar interactuar con grupos grandes. Sin embargo, la motivación para su comportamiento es diferente. Las personas introvertidas valoran su tiempo lejos de los demás para recargarse. Las personas tímidas tienen dificultades para hablar con personas que no conocen. Ninguno de estos grupos experimenta la angustia extrema que sufren aquellos con fobia social al estar alrededor de otros. |
| **M8_Slide_7.6** | **El consuelo ayudará a que la ansiedad desaparezca.**<br><br>La tranquilidad a menudo no es útil e incluso puede sentirse invalidante. Puede ser más útil reconocer los temores y la ansiedad de la persona y ayudarla a aprender a sobrellevar la situación si uno de sus miedos se materializa. |
| **M8_Slide_8** | *Soy Pauline. Acabo de terminar la escuela de cosmetología. Siempre he querido ser peluquera y estoy muy entusiasmada con mi nueva carrera. También estoy un poco preocupada, pero eso no es nada nuevo, porque siempre he sido "muy preocupada".*<br>*En la escuela secundaria, siempre me preocupaba llegar tarde a clase, a pesar de que nunca había llegado tarde. Me preocupaba constantemente por reprobar los exámenes, aunque era una gran estudiante y siempre aprobaba. Mientras estaba en la escuela, me preocupaba que los miembros de mi familia tuvieran accidentes terribles y que nunca los volvería a ver. A* |

| | |
|---|---|
| | *menudo, mi preocupación interferiría con mi capacidad de concentrarme en clase y divertirme con mis amigos. Tenía dificultades para dormir por la noche porque me quedaba despierto preocupándome por el día siguiente. Estaba inquieta, cansada e irritable.* |
| **M8_Slide_9** | Aunque Pauline no se dio cuenta, tenía muchos de los síntomas de una afección llamada trastorno de ansiedad generalizada. El trastorno de ansiedad generalizada ocurre en 6,8 millones de estadounidenses adultos, o el 3,1% de la población. Las personas con trastorno de ansiedad generalizada tienden a preocuparse excesivamente por los eventos de la vida. De hecho, la preocupación tiene un propósito útil para muchos de nosotros. La preocupación está orientada al futuro. Nos ayuda a identificar los resultados que deseamos evitar y a tomar medidas productivas para evitarlos. Sin embargo, alguien con trastorno de ansiedad generalizada se preocupa con una intensidad y frecuencia, que invalida cualquier beneficio que pueda derivarse. |
| **M8_Slide_11** | *No hablé con otros sobre cuánto me preocupaba porque no quería parecer "extraña". Tenía miedo de que me juzgaran. Incluso evité situaciones sociales porque tenía miedo de hacer algo vergonzoso. Cuando me llamaban en clase, a menudo comenzaba a temblar y sentirme mareada. Me perdí muchas fiestas y buenos momentos con mis amigos. Mis calificaciones comenzaron a sufrir porque evité hacer presentaciones y participar en discusiones.* |
| **M8_Slide_12** | Los trastornos de ansiedad a menudo ocurren juntos. Además de tener síntomas de trastorno de ansiedad generalizada, Pauline también tenía síntomas de trastorno de ansiedad social. El trastorno de ansiedad social solía llamarse fobia social. Las personas con trastorno de ansiedad social tienen miedo o incomodidad intensa en situaciones sociales. Temen que otros los juzguen negativamente o meterse en situaciones vergonzosas. Su incomodidad es tan severa que a menudo les hace evitar situaciones sociales. Es común que los adolescentes se sientan cohibidos ante las situaciones sociales nuevas y al conocer gente nueva. Es común sentir "mariposas" antes de salir en una primera cita. No es habitual que los adolescentes eviten las situaciones sociales por completo. Cuando la ansiedad o el malestar provocado por estar en situaciones sociales es tan grave que interfiere con la capacidad de una persona para disfrutar de participar en ellos, entonces sería razonable buscar una evaluación profesional para identificar si existe ansiedad social. |

| | |
|---|---|
| **M8_Slide_13** | *Pensé que después de graduarme de la escuela secundaria las cosas mejorarían. No tendría que preocuparme por la tarea, los exámenes o por ir a las "fiestas geniales". Tomé un trabajo como recepcionista para una oficina legal local porque pensé que sería fácil. Simplemente contestaba teléfonos, transfería llamadas y tomaba mensajes. No fue fácil y lo odié. Seguí preocupándome tanto como en la escuela secundaria. Empecé a preocuparme por cosas diferentes. Me preocupaba no estar haciendo un trabajo lo suficientemente bueno. Me preocupaba que los abogados, el personal y los clientes me criticaran a mis espaldas. No estaba durmiendo bien. Me sentía irritable y cansada durante el día, lo que hacía que mi trabajo fuera aún más difícil.*<br><br>*A los pocos meses de comenzar mi trabajo, comencé a tener estos episodios de ansiedad severa. Aparecían de la nada. De repente, me sentía abrumada por el miedo. Se me aceleraba el pulso y me dolía el pecho. Me mareaba y comenzaba a sudar y temblar. Una vez, incluso fui a la sala de emergencias porque pensé que estaba teniendo un ataque cardíaco. El médico realizó todo tipo de pruebas y me dijo que mi corazón estaba bien pero que tenía ansiedad. Me remitió a una clínica local de salud mental.* |
| **M8_Slide_15** | A veces las personas pueden identificar el "desencadenante" que inició el ataque. Por ejemplo, algunas personas sufren ataques de pánico cuando están en espacios cerrados, como ascensores o aviones. Otras veces, ocurren de la nada. Incluso pueden ocurrir durante la noche y despertar a las personas mientras duermen. Pueden ocurrir una vez al año o varias veces al día. La frecuencia en que ocurren varía y también puede variar la cantidad de tiempo que duran.<br><br>Es importante saber que la mayoría de las personas experimentarán un ataque de pánico en el transcurso de sus vidas. Los ataques de pánico en sí mismos no son peligrosos. Nuestros cuerpos están diseñados para experimentar miedo. Sin embargo, las personas pueden malinterpretar un ataque de pánico como peligroso. Nuestra respuesta al miedo aumenta nuestra frecuencia cardíaca, y algunos pueden ver este aumento repentino en la frecuencia cardíaca como una señal de peligro, o pensar que algo está mal con su corazón. A veces comienzan a temer el próximo ataque de pánico porque sus síntomas son muy incómodos. Cuando las personas comienzan a tener miedo de su próximo ataque de pánico y evitan las actividades porque tienen miedo de sufrir un ataque, se considera un diagnóstico de trastorno de pánico. |
| **M8_Slide_16** | Afortunadamente, hay mucho apoyo y múltiples opciones de tratamiento disponibles para controlar la ansiedad. Estos incluyen medicamentos, |

| | |
|---|---|
| | psicoterapia (o terapia de conversación) y modificaciones en el estilo de vida.<br><br>Haga clic en cada círculo para ver más.<br><br>Haga clic en Siguiente para ver más. |
| **M8_Slide_16.1** | **Medicamentos**<br><br>Los tipos más comunes de medicamentos utilizados para tratar la ansiedad son los antidepresivos, las benzodiacepinas y los betabloqueantes. Ciertas sustancias químicas del cerebro que están intervienen en la depresión también intervienen en la ansiedad. De hecho, algunas estimaciones muestran que el 60% de las personas con ansiedad experimentarán síntomas de depresión. Algunos medicamentos que ayudan a disminuir los síntomas depresivos también ayudan a disminuir los síntomas de ansiedad. De hecho, es común que se administren antidepresivos para tratar los trastornos de ansiedad. Aunque son muy efectivos para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, pueden tardar semanas en comenzar a funcionar.<br><br>Las benzodiacepinas también se administran para disminuir los síntomas de ansiedad. Son particularmente útiles para los ataques de pánico porque comienzan a funcionar rápidamente. Las benzodiacepinas a veces se usan para ayudar a "cubrir" el tiempo hasta que el antidepresivo comienza a hacer efecto. Sin embargo, deben usarse con extrema precaución, ya que pueden ser adictivos y pueden perder su efectividad con el tiempo.<br><br>Las personas capacitadas para recetar estos medicamentos reciben información sobre qué medicamentos son los más adecuados para cada persona de acuerdo a sus síntomas. A veces puede tomar un tiempo encontrar la mejor combinación médica para las necesidades de una persona. Es importante permanecer paciente y trabajar junto con un médico. |
| **M8_Slide_16.2** | **Psicoterapia**<br><br>La psicoterapia (o terapia de conversación) puede ser tan efectiva como la medicación para tratar afecciones de ansiedad. Se ha demostrado que ciertas formas de terapia de conversación, como la terapia cognitivo-conductual (o TCC) son particularmente útiles. Durante la TCC, las personas trabajan con un terapeuta para ver cómo se relacionan sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. También observan cómo sus |

| | |
|---|---|
| | pensamientos, que pueden no ser precisos o lógicos, están influyendo en sus sentimientos o en su comportamiento. El cliente y el terapeuta trabajan juntos para considerar formas alternativas de pensar sobre las cosas y cambiar el comportamiento de la persona. Con el tiempo, estos cambios ayudan a disminuir la ansiedad.<br><br>Con la llegada del teléfono inteligente, la disponibilidad de psicoterapia para la ansiedad ha aumentado sustancialmente. Ahora incluso hay aplicaciones que las personas pueden descargar para acceder a un terapeuta o aprender técnicas para controlar su ansiedad. Consulte las Aplicaciones para Salud Mental Evaluadas por ADAA en la pestaña Recursos. |
| **M8_Slide_16.3** | **Modificaciones al estilo de vida**<br><br>Incluso sin la ayuda de medicamentos o psicoterapia, hay varias cosas que las personas pueden hacer para ayudar a controlar o disminuir sus síntomas de ansiedad.<br><br>Además de estas, existen muchas otras estrategias. Para obtener más recursos, consulte Estrategias de Afrontamiento y 50 Estrategias para Vencer la Ansiedad en la sección Recursos.<br><br>Haga clic en Ver estrategias para obtener más información.<br><br>Haga clic en Siguiente para obtener más información. |
| **M8_Slide_17** | *Llamé a la clínica e hice una cita con una enfermera psiquiátrica practicante. Esta es una enfermera practicante que se especializa en el tratamiento de afecciones de salud mental. La enfermera practicante me hizo preguntas sobre mi estado de ánimo y mi tendencia a preocuparme, entre otras cosas. Ella me dijo que pensaba que definitivamente estaba viviendo con ansiedad. Ella recomendó comenzar la medicación y la psicoterapia para tratar mis síntomas. Me sentí aliviada al escuchar que había algo que podía hacer para aliviar mi sufrimiento. Sentí que mi preocupación me había controlado durante años, en lugar de yo a ella.*<br><br>*Poco después de comenzar el tratamiento, noté que me sentía menos nerviosa y asustada. Tenía más energía para hacer cosas y mi perspectiva se volvió más positiva. Decidí dejar mi trabajo como recepcionista e ir a la escuela de cosmetología para seguir una carrera en algo que realmente amo. Todavía tengo ansiedad, pero mis síntomas están mejor controlados. ¡Estoy disfrutando la vida mucho más!* |

| | |
|---|---|
| **M8_Slide_18** | *Yo soy Ben. Tengo 36 años, estoy casado y trabajo desde casa como programador de computadoras. No tengo muchos amigos y trato de evitar las actividades sociales. Mi pareja y yo nos conocimos a través de una aplicación de citas en línea y nos casamos poco después de conocernos en persona.*<br><br>*Recientemente, mi pareja ha expresado su frustración y preocupación porque nunca quiero ir a reuniones sociales. Siempre estamos rechazando invitaciones a eventos sociales porque me incomoda conocer gente nueva. También evité las reuniones grupales en la escuela secundaria y en la universidad porque temía que otros me juzgaran negativamente.*<br><br>*Mi pareja sigue intentando que hable con un terapeuta porque le preocupa que mis temores interfieran con nuestra capacidad de vivir la vida plenamente. He programado y cancelado la cita con el terapeuta dos veces porque temo que el terapeuta piense que soy raro. Mi compañero se dio cuenta de lo que estaba sucediendo, así que me llevó a la cita de terapia y, con su aliento, me sentí lo suficientemente cómodo como para compartir mis temores con el terapeuta.*<br><br>*El terapeuta explicó que probablemente tengo una afección llamada trastorno de ansiedad social, que afecta a 15 millones de adultos estadounidenses. El terapeuta también dijo que la terapia puede ser muy útil para tratar esta afección y recomendó que consulte a mi médico de atención primaria para analizar cómo comenzar un medicamento para controlar mis síntomas.*<br><br>*Seguí viendo al terapeuta y comencé a tomar medicamentos para ayudar a controlar la ansiedad. Durante los siguientes 6 meses, me sentí lo suficientemente seguro como para comenzar a asistir a más funciones sociales con mi pareja. Nuestra relación ha mejorado debido a esto, y estamos más felices y más satisfechos.* |
| **M8_Slide_19** | Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de afección de salud mental en los adultos estadounidenses. Afortunadamente, muchas personas con ansiedad pueden llevar vidas exitosas y satisfactorias con la ayuda de medicamentos, terapia y otras estrategias que se pueden implementar. Ya sea que usted esté enfrentando un trastorno de ansiedad o que conozca a alguien que lo esté, sepa que no está solo y que hay ayuda disponible. |
| **M8_Slide_20** | Ryan es un hombre de 46 años que trabaja como vendedor de autos. Él es muy bueno en su trabajo. Empieza a trabajar temprano y se queda hasta tarde. Le preocupa si sus clientes están satisfechos y si sus gerentes están |

| | |
|---|---|
| | contentos con su desempeño. Su preocupación lo mantiene despierto por la noche. Él siempre se ha preocupado. Recuerda haberse preocupado por su familia cuando estaba en la escuela cuando era niño. Como no duerme de noche, se siente cansado todo el tiempo. Sin embargo, no puede quedarse quieto. Su preocupación interfiere con su capacidad de disfrutar el tiempo con su familia cuando está en casa. Su esposa le dice que le preocupa que él tenga problemas de salud porque se preocupa mucho. Ella le pide que vaya a ver a su médico para un chequeo.<br><br>Una vez que comience la verificación de conocimientos, haga clic en el lápiz para revisar la historia de Ryan.<br><br>¿Estás listo para ayudar a Ryan a controlar su ansiedad? |