

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

En los tiempos que estamos viviendo por el miedo y temor a la infección por COVID-19 mucho de estos sentimientos, signos y síntomas pueden estar presentes en este momento en su vida. Sin embargo, la ansiedad es la palabra que describe sentimientos de aprensión, preocupación, miedo, nerviosismo, inquietud. Los sentimientos normales de ansiedad a menudo sirven como un “sistema de alarma” que lo alerta sobre el peligro. Su corazón puede latir rápido. Sus palmas pueden ponerse sudorosas. La ansiedad puede proporcionar una chispa adicional para ayudarlo a salir del peligro. También puede darle la energía para realizar tareas en situaciones más normales pero atareadas. La ansiedad puede ser una sensación general de preocupación, un ataque repentino de sentimientos de pánico o un temor a una determinada situación u objeto. A veces, la ansiedad puede estar fuera de control. Puede sentir una sensación de temor y miedo sin razón aparente. Este tipo de ansiedad puede perturbar su vida.

El trastorno de ansiedad generalizada es ansiedad continua que no está relacionada con un evento o situación particular. También puede ser ansiedad que no es “normal” en una situación. Por ejemplo, una persona que tiene TAG puede estar constantemente preocupada por algo que es poco probable que suceda. Permiten que estas preocupaciones interfieran con la capacidad de funcionar.

Las mujeres tienen más probabilidades de padecerla que los hombres. Por lo general, comienza a afectar a las personas cuando están en su adolescencia y principios de los 20 años de edad. Pero cualquier persona puede padecer de ansiedad. La mayoría de la gente se preocupa de vez en cuando por distintas razones. Estas preocupaciones ocasionales son normales lo cual No significa que tenga TAG. Si tiene TAG, se preocupa tanto que interfiere con su vida cotidiana. Se siente tenso y preocupado más días de los que no. Otros síntomas de TAG incluyen:

- problemas para dormirse o mantenerse dormido
- tensión muscular
- irritabilidad y dificultad para concentrarse

- cansarse fácilmente
- inquietud, o sentirse agitado o nervioso
- temblor
- falta de aire
- latido cardíaco rápido
- sequedad en la boca
- mareos
- náuseas



Si se siente tenso la mayor parte del tiempo y tiene algunos o todos estos síntomas, hable con su médico. Le hará preguntas para asegurarse de que algo más no esté causando sus síntomas. Es posible que se le realice un examen físico y/o referidos a evaluación con otro profesional de la salud mental. Busque ayuda de ser necesario llamado a su programa de Ayuda al el Empleado (PAE) si está disponible en su cubierta de plan médico al 1-888-628-7488 línea gratuita para coordinación de servicios psicológicos 24 horas/ 7 días a la semana.

**Fuente del contenido: Trastorno de Ansiedad Generalizado – Medline Plus 3-28-2018;
Trastorno de Ansiedad Generalizado – National Alliance of Mental Illness**

Si tenemos salud, lo tenemos todo. En MAPFRE te cuidamos.