

## Tratamiento

Si una persona se ve afectada por un TAG, es una buena idea buscar ayuda profesional. Se sabe que un TAG casi nunca se desaparece por sí solo. Afortunadamente, existen tratamientos efectivos para un TAG.

La primera opción de tratamiento para un TAG, es la denominada '**terapia metacognitiva**' (MCT en holandés), que es una forma de terapia cognitiva conductual. Este es el protocolo de tratamiento de TAG mejor investigado y, por lo tanto, está incluido en varias directivas en todo el mundo. Varios estudios también han demostrado que MCT es más eficaz que otros tratamientos de TAG.

En pocas palabras, el propósito de MCT es que un terapeuta especializado ayude a las personas a lidiar con sus preocupaciones de una manera diferente y a verlas de manera diferente. El hecho es que las personas con TAG no solo se preocupan por sus problemas, sino que también *se preocupan por preocuparse*. Las personas con TAG tienen la idea de que sus preocupaciones provocan síntomas psicológicos y físicos, lo que hace que el preocuparse, sea algo molesto e incontrolable ("¡Me estoy volviendo loco con todas estas preocupaciones!" o 'Nunca puedo dejar de preocuparme!'). Al aprender a reconocer y revertir estos pensamientos negativos sobre la preocupación, las personas a menudo logran recuperar más control sobre sus preocupaciones y pensamientos, lo que al final resulta en menos quejas.

## Más Información

### FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

[www.respaldo.aw](http://www.respaldo.aw)



# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



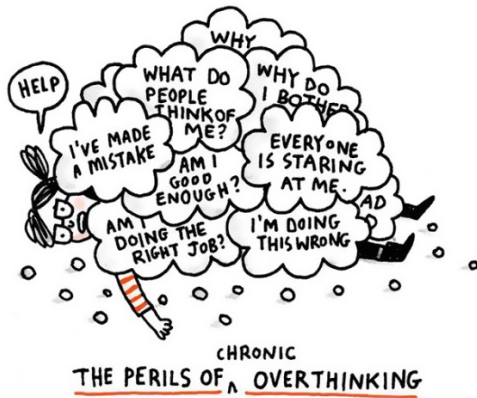
## TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Información general



# Trastorno de Ansiedad Generalizada

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG en español) es una enfermedad que afecta a muchas personas. También es llamado un 'trastorno de preocupación', porque las personas con este diagnóstico tienen muchos problemas con: pensar, pensar y pensar.



Gemma CORRELL '15

En todo el mundo, las personas tienen entre 1 y 3% de probabilidades de desarrollar TAG, siendo más común en los países más desarrollados y las mujeres tienen el doble de probabilidades de conseguir un TAG que los hombres. También se sabe que las personas con TAG tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión u otro trastorno de ansiedad.

Un TAG puede desarrollarse a cualquier edad, pero el promedio es de alrededor a los 30 años. Las personas diagnosticadas con TAG a menudo cuentan que han estado nerviosas y ansiosas toda su vida. El diagnóstico rara vez se realiza en la infancia.

## Síntomas

Las personas cumplen con la clasificación de un TAG si cumplen con los siguientes criterios:

- **Miedo excesivo y preocupación** por una serie de eventos o actividades, durante al menos seis meses.
- A la persona le resulta **difícil controlar la preocupación**.
- El miedo y la preocupación van acompañadas de tres (o más) de los siguientes síntomas:
  1. Inquietud, sensación de tensión.
  2. Se cansa rápidamente / con frecuencia
  3. Dificultad para concentrarse.
  4. Irritabilidad / irritación.
  5. Tensión muscular.
  6. Problemas para dormir.
- El miedo y la preocupación son tan graves que las personas que lo **sufren** ya no pueden **funcionar** apropiadamente más.

Entonces, si lo resumimos, las personas con TAG **se preocupan** excesivamente de las cosas normales de la vida diaria. Esto se manifiesta en **muchas preocupaciones**: piensan sin cesar en muchos problemas.

## Personas con TAG

Todo el mundo se preocupa por algo de vez en cuando. Esto es perfectamente normal. Solo se denomina TAG si estas preocupaciones son **exageradas** y **siempre están presentes**. Las personas con TAG se preocupan más rápido, por más cosas, y las preocupaciones son aún mayores y peores. Las personas con TAG pueden preocuparse por cosas como responsabilidades, trabajo, finanzas, sobre algo serio que les pueda pasar a los hijos, pero también sobre cosas pequeñas como tareas domésticas o llegar a tiempo a una cita.

