

Trastornos de estado de ánimo y de ansiedad

Mood and Anxiety Disorders



Los trastornos de estado de ánimo y de ansiedad son afecciones médicas que cambian cómo nos sentimos. Estos trastornos pueden afectar su estado de ánimo, sus pensamientos y sus actos.

Es posible tener más de uno de estos trastornos al mismo tiempo. Por eso es importante saber en qué son semejantes y en qué se diferencian sus síntomas y tratamientos.

Tipos

Depresión

No siempre está claro por qué se presenta la depresión. La depresión puede estar relacionada con un problema de sustancias químicas en el cerebro. Algunos medicamentos, enfermedades o eventos estresantes de la vida también pueden provocar esta afección.

Los **síntomas de la depresión** pueden incluir:

- Sentirse triste, desesperanzado o culpable.

- Tener dificultades para concentrarse.
- Perder el interés o no encontrar placer en actividades que usted solía disfrutar.
- Cambios en los hábitos del sueño.

También puede que tenga poca energía, dolores de cabeza y de estómago. Algunas personas no tienen ganas de comer. Otras personas comen mucho más. La depresión puede provocar pensamientos de muerte o de suicidio.

La asesoría psicológica y los medicamentos antidepresivos pueden ayudar con la depresión. La terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) es un tipo de asesoría psicológica. Le ayuda a identificar y modificar pensamientos estresantes.

Trastorno bipolar

El trastorno bipolar es una enfermedad que causa cambios extremos de estado de ánimo. Al igual que la depresión, el trastorno bipolar puede estar relacionado con un problema de sustancias químicas en el cerebro.

La gente que tiene este trastorno puede pasar de un estado de gran energía a una profunda depresión. Estos episodios de euforia extrema se llaman "episodio maníaco". El trastorno bipolar también se conoce como trastorno maníaco-depresivo.

Después de un episodio maníaco, su estado de ánimo puede volver a ser normal, o bien puede empezar a sentirse deprimido. Estos cambios repentinos del estado de ánimo pueden hacer que sea difícil funcionar.

Los **síntomas de un episodio maníaco** pueden incluir:

- Sentirse muy feliz, emocionado o con mucha confianza en sí mismo.
- Sentir una energía extremadamente alta.

- Sentirse inquieto, molesto, impulsivo o a punto de estallar.
- Sentir que necesita muy poco sueño.

El trastorno bipolar se trata con asesoría psicológica y medicamentos.

La terapia cognitivo-conductual es una forma de asesoría psicológica. Otro tipo es la terapia interpersonal, que se centra en las relaciones con los demás.

Para tratar esta afección también se usan medicamentos, que incluyen estabilizadores del ánimo, antipsicóticos, sedantes y, en ocasiones, antidepresivos.

Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad causan miedo e incertidumbre. Un evento estresante, como hablar en público o una primera cita, puede causar una ansiedad ligera que desaparece luego. Esto no es un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad provocan sentimientos que interfieren con la vida y pueden durar 6 meses o más. Estos trastornos pueden empeorar si no se tratan.

No se conoce la causa exacta de los trastornos de ansiedad. Al igual que la depresión y el trastorno bipolar, las investigaciones muestran que la ansiedad puede ser hereditaria. Algunos medicamentos, como Sudafed, y drogas, como la cocaína, pueden causar ansiedad. La cafeína también puede ser una causa.

Los **síntomas de la ansiedad** pueden incluir:

- Preocupación constante.
- Malestar estomacal.
- Problemas para dormir.

- Dolores de cabeza y musculares.
- Temblores.
- Sudoración.

El trastorno de pánico es un tipo de trastorno de ansiedad. Implica ataques de miedo intenso. Este miedo súbito se llama ataque de pánico. La falta de aire y un latido del corazón acelerado son síntomas de un ataque de pánico.

Los trastornos de ansiedad se tratan con medicamentos y asesoría psicológica. El médico puede recetarle medicamentos, como antidepresivos o sedantes. La asesoría psicológica puede incluir terapia de exposición o CBT para ayudarlo a sentirse más cómodo con las cosas a las que tiene miedo.

Trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés)

SAD es un tipo de depresión que se tiene en la misma época cada año, por lo general en otoño o invierno. Se piensa que los síntomas de SAD son causados por la falta de exposición a la luz solar. SAD a menudo desaparece en primavera y verano.

Los síntomas pueden empezar y terminar hacia la misma época cada año. Los síntomas incluyen:

- Tristeza y ansiedad.
- Mayor apetito y aumento de peso.
- Somnolencia.
- Problemas para concentrarse.

El tratamiento para el SAD puede constar de medicamentos antidepresivos, asesoría psicológica y fototerapia. En la fototerapia se aplica una luz artificial sobre la piel. Esta luz ayuda a compensar la falta de luz solar.

Recursos

- **Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (Depression and Bipolar Support Alliance):** www.dbsalliance.org o 1-800-826-3632
- **Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health):** www.nimh.nih.gov o 1-866-615-6464 (sin cargo)
- **Asociación de Trastornos de Ansiedad de los Estados Unidos (Anxiety Disorders Association of America o ADAA):** www.adaa.org o (240) 485-1001

