

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 27, 2023

Ansiedad: ¿qué tratamientos funcionan?

Todo el mundo se pone ansioso de vez en cuando. Pero si te preocupas tanto que te impide seguir con tu vida, existen tratamientos que pueden ayudarte a sentirte menos ansioso.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

¿qué tratamientos funcionan?

Es probable que su médico le recomiende un "tratamiento de conversación" (tratamiento psicológico), medicamentos o ambos para aliviar su ansiedad.

El tratamiento que te recomiende el médico puede depender del tratamiento que prefieras probar y de la gravedad de los síntomas. Diferentes tratamientos se adaptan a diferentes personas.

Tratamientos parlantes

Los tratamientos de conversación parecen funcionar bien para la ansiedad. Una que se usa mucho se llama **terapia cognitivo-conductual** (o **TCC**, por sus siglas en inglés). O podrías tener un tipo de psicoterapia más general.

Si tiene un tratamiento de conversación, sus síntomas deberían mejorar y debería sentirse más tranquilo. Pero estos tratamientos no funcionan al instante. Y tendrás que practicar las cosas que aprendas en las sesiones, mientras estás en casa.

Durante estos tratamientos, usted trabaja con un terapeuta que ha sido capacitado para ayudar a las personas con problemas de salud mental.

Normalmente ves a alguien una vez a la semana durante un período de varias semanas o meses. Dependiendo de la gravedad de los síntomas, es posible que debas ver a alguien con más frecuencia. Las sesiones suelen durar entre una y dos horas.

Con la terapia cognitivo-conductual, usted y su terapeuta trabajan juntos para tratar de cambiar la forma en que piensa y cómo se comporta.

Ansiedad: ¿qué tratamientos funcionan?

Por lo general, el terapeuta trata de averiguar qué pensamientos te preocupan y te enferman. Por ejemplo, cada vez que quieras conducir, podrías pensar: 'Podría estrellar el coche'. O cada vez que suena el teléfono, puedes pensar: 'Alguien debe haber muerto'.

Luego aprendes formas de ser más positivo. Por ejemplo, podrías aprender a cambiar el pensamiento "Mi jefe piensa que no tengo remedio" por "Debo ser bueno en mi trabajo. Nunca me han despedido, a mis compañeros les caigo bien y siempre cumplo con mis plazos".

Hay muchos tipos de tratamiento de conversación, y su terapeuta puede sugerir uno específico que podría ayudarlo, o incluso una combinación de enfoques.

Otros tipos de terapia que las personas han encontrado útiles para la ansiedad incluyen **el entrenamiento de atención plena** o meditación, y **el entrenamiento de relajación aplicada**. Si estas terapias no están disponibles en el lugar donde vives, es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar información confiable sobre ellas en línea.

medicamentos

Hay varios tipos de medicamentos que se usan para tratar la ansiedad. El tratamiento que se le ofrezca dependerá de varios factores, entre ellos:

- la gravedad de los síntomas
- el tipo de síntomas que tiene
- si tiene otra afección además de ansiedad, como depresión
- si está tomando algún otro medicamento que pueda interactuar mal con ciertos medicamentos
- ya sea que esté embarazada o planea quedar embarazada. Algunos de los medicamentos utilizados para tratar la ansiedad no son adecuados para su uso durante el embarazo
- si hay efectos secundarios particulares que podrían afectarle con algunos medicamentos.

Tratamiento a corto y largo plazo

Algunos medicamentos, como los antidepresivos, se usan para tratar la ansiedad a largo plazo. Pero, como estos medicamentos pueden tardar unas semanas en comenzar a funcionar, también es posible que le ofrezcan medicamentos de acción más rápida para tomar a corto plazo mientras el medicamento a largo plazo comienza a funcionar.

Los antidepresivos pueden ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad y ayudarlo a dormir mejor y sentirse más cómodo con las personas.

Los antidepresivos pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Por ejemplo, algunos de ellos pueden causar somnolencia, mareos, náuseas o problemas sexuales. Pero si sus efectos secundarios le molestan, es posible que pueda cambiar a otro medicamento y ver si eso le molesta menos.

Ansiedad: ¿qué tratamientos funcionan?

Los antidepresivos son un tratamiento a largo plazo para la ansiedad. Comienzan a funcionar después de unas semanas, pero las personas generalmente los toman durante al menos seis meses.

Los medicamentos llamados **benzodiazepinas** actúan rápidamente y pueden ayudarte a relajarte y sentirte menos preocupado. Pero los médicos los recetan menos de lo que solían hacerlo. Cuando los médicos recetan estos medicamentos, generalmente es solo por unas pocas semanas, para ayudar mientras otros medicamentos comienzan a funcionar.

Esto se debe a que las benzodiazepinas pueden tener muchos efectos secundarios, incluidos algunos graves, como adicción, somnolencia que puede provocar caídas y lesiones, y problemas con la memoria y el aprendizaje. También pueden causar la muerte si se toman con medicamentos opioides.

No debes tomar una benzodiazepina si estás embarazada.

Es posible que le ofrezcan un tipo de medicamento llamado **anticonvulsivo**. Estos medicamentos generalmente se usan para prevenir convulsiones (ataques) en personas con afecciones como la epilepsia, pero también pueden ayudar con la ansiedad.

Pero estos medicamentos no se usan con tanta frecuencia como los antidepresivos. Pueden causar efectos secundarios graves en algunas personas, incluidos problemas renales.

Los medicamentos llamados **antipsicóticos** pueden ayudar a reducir la ansiedad y el miedo, y a dormir mejor. Pero, al igual que los anticonvulsivos, no se usan con tanta frecuencia como los antidepresivos.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

El tratamiento de conversación no tiene por qué terminar cuando dejas de ir a un terapeuta. Puede usarlo como una forma de aprender a ayudarse a sí mismo. Entonces, si las viejas formas de pensar y comportarse vuelven, puedes ser tu propio terapeuta.

Algunas personas encuentran útiles **los libros de autoayuda** y los recursos en línea. El **ejercicio** regular también ayuda a muchas personas a sentirse menos ansiosas.

También puedes intentar reducir el consumo de alcohol o la cafeína, especialmente al final del día.

Mejorar la higiene del sueño puede ayudar con la ansiedad. Una buena higiene del sueño significa hacer cosas que le permitan obtener una cantidad saludable de sueño de buena calidad. Incluye cosas como:

- no comer, ni beber alcohol o cafeína, cerca de la hora de acostarse
- Evitar las siestas diurnas
- Hacer ejercicio con regularidad
- Asegúrate de que tu dormitorio sea un lugar cómodo y relajante
- no ver televisión ni usar otros dispositivos con pantallas (como tabletas o teléfonos inteligentes) en la cama.

Ansiedad: ¿qué tratamientos funcionan?

Su médico puede sugerirle que se una a un grupo de apoyo local para personas con ansiedad, o tal vez a un grupo en línea. Compartir tus sentimientos y escuchar las historias de otras personas puede ayudarte a sentirte menos solo y más capaz de sobrellevar la vida y seguir con ella.

Ansiedad en los niños

Algunos tratamientos también han sido probados para niños. Sabemos que la terapia cognitivo-conductual y algunos antidepresivos funcionan para los niños con ansiedad. Pero los antidepresivos pueden tener efectos secundarios graves en los niños, por lo que no se usan con frecuencia.

Los tratamientos más recientes para niños y adolescentes incluyen **aplicaciones para teléfonos inteligentes**. Por ejemplo, en el Reino Unido, la aplicación Clear Fear (clearfear.co.uk) está diseñada para ayudar a los jóvenes a comprender y lidiar con el miedo y las ansiedades.

Tratamiento de la ansiedad durante el embarazo

Por lo general, no se recomiendan medicamentos para tratar la ansiedad durante el embarazo, y especialmente no durante los primeros tres meses (el primer trimestre) del embarazo. En su lugar, se recomiendan tratamientos de conversación.

Pero si los tratamientos para hablar no funcionan, hay algunos medicamentos que son más seguros que otros para las mujeres embarazadas.

Los recursos útiles para las mujeres embarazadas incluyen meditación, materiales de autoayuda (como libros y sitios web) y técnicas de relajación. Los recursos en línea, en particular, se están convirtiendo en una fuente de ayuda cada vez más valiosa para las mujeres embarazadas con ansiedad.

Si se queda embarazada mientras toma medicamentos para la ansiedad, informe a su médico de inmediato para que juntos puedan decidir cuáles son los mejores y más seguros tratamientos para usted durante el embarazo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

