



Adultos de Edad Avanzada y Ansiedad

Lo que debe saber



Behavioral Healthcare Options, Inc.



Usted No Está Solo

La ansiedad es un sentimiento común. Casi todos la han sentido en algún momento u otro, pero aquellas personas que padecen trastornos de ansiedad o episodios prolongados de ansiedad comprenden lo debilitante que puede ser. Aproximadamente 40 millones de adultos estadounidenses padecen trastornos de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son enfermedades médicas graves que incluyen un miedo excesivo e irracional. Son crónicos y pueden empeorar si no se tratan.

Si bien se producen a lo largo de toda la vida, hay diferencias importantes en los trastornos de ansiedad que ocurren en la población de edad avanzada. Algunos estudios recientes han determinado que uno de cada cinco adultos mayores, de entre 55 y 85 años, informan síntomas significativos de ansiedad que requieren tratamiento. La ansiedad se puede producir junto con otros problemas psiquiátricos; más de la mitad de las personas de la tercera edad con depresión grave también cumplen los criterios de un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad en los adultos de edad avanzada se han subestimado, en parte, porque los pacientes mayores son más propensos a hacer hincapié en sus quejas físicas y les restan importancia a los problemas emocionales. Sin embargo, los adultos de edad avanzada son más susceptibles a la ansiedad ya que se encuentran en la fase de la vida donde experimentan condiciones de salud debilitantes, preocupaciones financieras y soledad.





¿Ansiedad Cotidiana o Trastorno de Ansiedad?

Ansiedad Cotidiana	Trastorno de Ansiedad
Preocupación por pagar las facturas, problemas de salud, una ruptura amorosa u otros eventos importantes de la vida	Preocupación constante y sin justificación que provoca una angustia significativa e interfiere en la vida diaria
Vergüenza o timidez en una situación social incómoda o inoportuna	Evitar situaciones sociales por miedo a ser juzgado, pasar vergüenza o ser humillado
Nervios o sudoración antes de un evento importante	Ataques de pánico aparentemente inesperados y la preocupación por el miedo de tener otro
Miedo realista de un objeto, lugar o situación peligrosos	Miedo irracional o evitar un objeto, lugar o situación que representa poco peligro o ningún peligro
Asegurarse de estar sano y de vivir en un ambiente seguro y sin peligros	Realizar acciones repetidas incontrolables, como limpieza o comprobación excesiva, o tocar y ordenar

Ansiedad, tristeza o dificultad para dormir inmediatamente después de un evento traumático

Pesadillas recurrentes, retrospectivas o paralización emocional en relación con un evento traumático que sucedió hace varios meses o años



¿Qué son los Trastornos de Ansiedad?

Un trastorno de ansiedad es una condición psiquiátrica en la que las personas desarrollan niveles excesivos de ansiedad sobre determinados objetos, situaciones o experiencias. Existen diferentes tipos y grados de trastornos de ansiedad, que incluyen: trastorno de ansiedad generalizada (GAD), trastorno obsesivo-compulsivo (OCD), trastornos de pánico, trastorno de estrés postraumático (PTSD), trastorno de ansiedad social (también llamado fobia social) y fobias específicas. A pesar de sus diferentes formas, todos los trastornos de ansiedad comparten un síntoma principal: miedo o preocupación persistente o grave en situaciones donde la mayoría de las personas no se sentirían amenazadas. Además de los síntomas principales de miedo y preocupación irracionales y excesivos, otros síntomas comunes de ansiedad incluyen los siguientes síntomas emocionales:

- Sentimientos de aprensión o pavor
- Problemas para concentrarse; pérdida de la memoria de corto plazo

- Esperar lo peor
- Irritabilidad; ira
- Nerviosismo
- Estar siempre atento a signos de peligro
- Sentir que la mente se puso en blanco
- Depresión
- Sensación constante de estar abrumado
- Cambios drásticos de humor
- Las cosas son terribles; aterradoras
- Sentir que las cosas no son reales o son como un sueño
- Sentir ganas de llorar sin motivo aparente
- No sentirse uno mismo; distanciado de los seres queridos, paralizado emocionalmente
- Sentir que está bajo presión todo el tiempo
- Sentir temor de volverse loco; de morir; de fatalidad inminente; de cometer errores; de cosas normales

La ansiedad es más que un sentimiento. Como producto de la reacción de lucha o huida del cuerpo, la ansiedad incluye una amplia variedad de síntomas físicos. Debido a los numerosos síntomas físicos, las personas que padecen ansiedad a menudo confunden el trastorno con una enfermedad médica. Es posible que visiten a muchos médicos y vayan muchas veces al hospital antes de que se descubra el trastorno de ansiedad.

Los siguientes son algunos síntomas físicos comunes de la ansiedad:

- Corazón que late fuertemente: siente que está teniendo un ataque cardíaco
- Sudoración
- Molestias estomacales o intestinales
- Micción frecuente o diarrea
- Falta de aire
- Boca seca
- Temblores y movimientos repentinos
- Sentirse tembloroso, nervioso o con los nervios de punta
- Tensión y dolor muscular
- Sentirse mareado o aturdido
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Insomnio
- Sensibilidad de la piel (entumecimiento, hormigueo, sarpullidos)
- Sentir frío
- Nerviosismo



Fuentes Comunes de Ansiedad en los Adultos de Edad Avanzada

Muchos adultos de edad avanzada deben hacer frente a cambios significativos, amenazas a su desempeño independiente y pérdidas importantes en un momento de sus vidas donde a menudo están menos capacitados para lidiar con estos problemas. No sorprende que con frecuencia esto lleve a la ansiedad. A continuación se indican las fuentes más comunes de ansiedad informadas por adultos de edad avanzada.

El Miedo a Olvidar

La posibilidad de olvidar toda una vida de recuerdos con frecuencia hace que los hombres y mujeres de la tercera edad se sientan vulnerables e inseguros de sí mismos. Todos, personas mayores y jóvenes por igual, tienen momentos de olvido. Se pierden las llaves y los zapatos están fuera de lugar. Pero a los adultos de edad avanzada, un momento de olvido les recuerda que esto fácilmente puede llevar a otro, y luego a otro, hasta que empiezan a faltar piezas más grandes del rompecabezas. A muchas personas, este miedo las hace sentir ansiosas y al límite.

Grandes Grupos de Personas

Las grandes multitudes pueden ser abrumadoras para una persona de la tercera edad, especialmente para aquellas que están delicadas y en mal estado de salud. Solo basta un golpe o empujón accidental para causar daño grave. Una caída puede resultar fácilmente en una fractura de cadera, o algo peor.

Estar Solo en Casa

Esto es particularmente cierto en el caso de las personas que viven solas y no tienen a nadie que les ayude con las actividades y tareas diarias. La cantidad de botones para llamadas de emergencia que se están produciendo hoy en día demuestra que los resbalones y las caídas suceden comúnmente entre las personas de la tercera edad. Aunque es posible que haya varias formas nuevas de obtener ayuda en tales situaciones, esto no elimina el miedo de que se produzca una caída o un accidente al estar solo.

Preocupaciones Financieras

Puede ser abrumador vivir con un presupuesto fijo, particularmente con el costo de vida que se dispara y las facturas médicas que se acumulan. Es posible que los adultos de edad avanzada no tengan la opción de volver a trabajar para llegar a fin de mes. La idea de tener que depender de amigos y familiares, o incluso peor, no tener forma de pagar los gastos para vivir, puede causar mucho miedo y preocupación.

Preocupaciones de Salud/Pérdida de la Independencia

A medida que los adultos envejecen, dependen cada vez más de la ayuda de otras personas, y esta puede ser una transición difícil de aceptar. Conducir se hace más complicado y a menudo imposible, y para aquellas personas que viven en asilos de convalecencia o en centros de vida asistida, incluso las tareas cotidianas pueden requerir asistencia. Muchos adultos de edad avanzada negarán firmemente su pérdida de independencia mientras luchan por aceptar los cambios que están teniendo lugar en esta fase de la vida.



Tratamiento de Trastornos de Ansiedad

Solo alrededor de un tercio de las personas que padecen un trastorno de ansiedad reciben tratamiento, aun cuando los trastornos son sumamente tratables. No todos los trastornos de ansiedad se tratan de la misma manera, por eso es importante determinar el problema específico primero. En general, los trastornos de ansiedad se tratan con una combinación de medicamentos y terapia conductual.

Afortunadamente, existen muchos buenos tratamientos para los trastornos de ansiedad. Estos pueden incluir el uso de técnicas de relajación, psicoterapia y medicamentos contra la ansiedad. Determinados antidepresivos son muy eficaces para tratar la ansiedad sin el riesgo de adicción o caídas. Muy a menudo, con un tratamiento eficaz, la persona puede hacer frente a los desafíos de su vida. Aunque los medicamentos no curarán un trastorno de ansiedad, pueden mantener los síntomas bajo control y permitir que las personas lleven una vida normal.

Si usted cree que tiene un trastorno de ansiedad, siempre es bueno comenzar con su médico de atención primaria. Usted ya tiene una relación con su médico y se sentirá más cómodo abriéndose a alguien que conoce y en quien confía. Dígale a su médico qué síntomas tiene, y esté preparado para ser referido a un especialista en salud mental para un tratamiento y seguimiento. Para muchos adultos de edad avanzada la psiquiatría aún equivale a "estar loco" y, por lo tanto, tienden a resistirse mucho a buscar tratamiento psiquiátrico para la ansiedad. No obstante, es importante recordar que estos trastornos se pueden tratar de forma satisfactoria.



¿Cómo consigo ayuda?

Llámenos al:

702-364-1484 al número gratuito **1-800-873-2246**,
TTY **711**

¿Tiene preguntas para su médico? ¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

Lleve este folleto a su cita.



BEHAVIORAL HEALTHCARE OPTIONS, INC.SM

bhoptions.com

©2018 Behavioral Healthcare Options, Inc.