

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL: Más allá de la simple timidez



¿Tiene mucho temor de ser juzgado por los demás?

¿Está muy consciente de sí mismo en las situaciones sociales diarias?

¿Evita conocer gente nueva?

Si usted se ha sentido así durante por lo menos seis meses y estos sentimientos le hacen difícil hacer las tareas cotidianas, como hablar con otros en el trabajo o en la escuela, es posible que usted tenga un **trastorno de ansiedad social**.



National Institute
of Mental Health

El trastorno de ansiedad social (también llamado fobia social) es un problema de salud mental. Es un temor intenso y persistente de ser observado y juzgado por otros. Este temor puede afectar el trabajo, la escuela y otras actividades cotidianas. Incluso puede dificultarle hacer y mantener amigos. Sin embargo, el trastorno de ansiedad social no tiene que detenerlo de alcanzar su potencial. El tratamiento le puede ayudar a superar sus síntomas.

¿Qué se siente tener el trastorno de ansiedad generalizada?

En la escuela siempre tenía miedo de que me preguntaran algo los maestros, incluso cuando sabía la respuesta. No quería que los demás pensarán que yo era tonto o aburrido. El corazón me latía muy fuerte y me sentía mareado y enfermo. Cuando comencé a trabajar, no me gustaba reunirme con mi jefe o tener que hablar en una reunión. Ni siquiera pude asistir a la recepción para la boda de mi mejor amigo porque tenía temor de conocer a personas nuevas. Trataba de calmarme bebiendo varias copas de vino antes de cualquier evento y luego empecé a beber todos los días para tratar de enfrentar las cosas que tenía que hacer.

Finalmente hablé con mi doctor porque estaba cansado de sentirme de esta manera y estaba preocupado de que podría perder mi trabajo. Ahora estoy tomando medicamentos y me reúno con un consejero para hablar sobre cómo enfrentar mis temores. Me niego recurrir al alcohol para escapar de mis temores y estoy comenzando a sentirme mejor.

¿Qué es el trastorno de ansiedad social?

El trastorno de ansiedad social es un tipo común de trastorno de ansiedad. Las personas con este trastorno tienen síntomas de ansiedad o miedo en ciertas o todas las situaciones sociales, como cuando conocen a personas nuevas, salen en citas, tienen una entrevista de trabajo, responden a una pregunta en clase o tienen que hablar con un cajero de una tienda. Incluso, hacer cosas sencillas frente a otras personas, como comer o beber delante de otros o usar un baño público, les puede causar ansiedad o temor. Tienen miedo de ser humilladas, juzgadas y rechazadas.

El temor que tienen las personas con este trastorno en situaciones sociales es tan fuerte que piensan que controlarlo está más allá de su capacidad. Como resultado, el temor se interpone con su capacidad para ir al trabajo, asistir a la escuela o hacer cosas cotidianas. Las personas con trastorno de ansiedad social pueden preocuparse por éstas y otras cosas por semanas antes de que ocurran. A veces, terminan no yéndose a lugares o eventos donde creen que podrían tener que hacer algo que les avergüence.

Algunas personas con este trastorno no tienen ansiedad en los contextos sociales, sino que más bien tienen ansiedad de rendimiento. Es decir, sienten síntomas físicos de ansiedad en situaciones tales como cuando tienen que dar un discurso, participar en deportes, o bailar o tocar un instrumento musical en el escenario.

En las personas que son extremadamente tímidas, el trastorno de ansiedad social suele comenzar en la juventud. Este trastorno no es tan raro. La investigación sugiere que alrededor del 7 por ciento de las personas en los Estados Unidos están afectadas. Sin tratamiento, el trastorno de ansiedad social puede durar muchos años o toda la vida y puede impedir que una persona alcance su máximo potencial.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad social?

Cuando están rodeadas de otras personas o cuando tienen que actuar frente a alguien, las personas con ansiedad social tienden a:

- ➡ Enrojecerse, sudar, temblar, o sentir que el corazón les late muy rápido o que su “mente se pone en blanco”
- ➡ Tener náuseas o malestar estomacal
- ➡ Mostrar una postura corporal rígida, hacer poco contacto visual o hablar con una voz sumamente baja

- Sentirse asustados o dificultárseles estar con otras personas, especialmente si aún no las conocen, y tener dificultad para hablar con ellas por más que quisieran hacerlo
- Ser muy conscientes de sí mismas frente a otras personas y sentirse avergonzadas y torpes
- Tener mucho miedo de que otras personas las juzguen
- Evitar los lugares donde hay otras personas

¿Qué causa el trastorno de ansiedad social?

A veces el trastorno de ansiedad social es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que el temor y la ansiedad involucran varias partes del cerebro. Algunos investigadores piensan que una mala interpretación de la conducta ajena puede jugar un papel en generar o empeorar la ansiedad social. Por ejemplo, usted puede pensar que le están mirando o le están frunciendo el ceño cuando realmente no lo están. No tener las habilidades sociales bien desarrolladas es otro contribuyente posible a la ansiedad social. Por ejemplo, si no tiene buenas habilidades sociales, puede sentirse desanimado después de hablar con otras personas y puede preocuparse de tener que volver a hacerlo. Al aprender más sobre el temor y la ansiedad en el cerebro, es posible que los científicos puedan desarrollar mejores tratamientos. Los investigadores también están explorando si el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad social?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. Es importante que su médico le haga un examen y le tome su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por algún problema físico no relacionado. Es posible que su médico le refiera a un especialista en salud mental, como un psiquiatra, psicólogo, trabajador social clínico o consejero. El primer paso para lograr un tratamiento eficaz es establecer un diagnóstico, y eso usualmente lo hará un especialista en salud mental.

Por lo general, el trastorno de ansiedad social se trata con psicoterapia (a veces llamada terapia de “diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico u otro proveedor de atención médica cuál es el mejor tratamiento para usted. Si ellos no le pueden referir a un especialista, visite la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/findhelp, para obtener recursos que le puedan resultar útiles.

Psicoterapia

Una clase de psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual es especialmente útil para tratar el trastorno de ansiedad social. Enseña otras formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para sentir menos ansiedad o temor. Además, también sirve para aprender y practicar a desenvolverse socialmente. Puede ser especialmente útil realizar la terapia cognitivo-conductual en grupo. Para más información sobre la psicoterapia, visite nuestra página en inglés sobre el tema: www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies.

Grupos de apoyo

Muchas personas con ansiedad social también encuentran beneficiosos los grupos de apoyo. En el contexto de un grupo en que todas las personas tienen el trastorno de ansiedad social, puede recibir información imparcial y honesta sobre cómo los demás en el grupo lo ven. De esta manera, van dándose cuenta que sus pensamientos acerca de cómo otros lo juzgan y lo rechazan no son reales o están distorsionados. También puede aprender cómo otras personas con el trastorno de ansiedad social abordan y vencen el miedo a las situaciones sociales.

Medicamentos

Hay tres tipos de medicamentos que se usan para tratar el trastorno de ansiedad:

- ➔ Ansiolíticos (medicamentos para combatir la ansiedad)
- ➔ Antidepresivos
- ➔ Betabloqueadores o betabloqueantes

Los ansiolíticos son poderosos y comienzan a surtir efecto de inmediato para reducir los sentimientos de ansiedad. Sin embargo, estos medicamentos por lo general no se toman por períodos largos de tiempo. Las personas pueden desarrollar tolerancia si se toman durante un período largo de tiempo y es posible que necesiten dosis cada vez más altas para lograr el mismo efecto. Algunas personas hasta pueden llegar a depender de ellos. Para evitar estos problemas, los médicos suelen recetar los ansiolíticos por períodos cortos, una práctica que es especialmente propicia en el caso de las personas mayores.

Aunque los antidepresivos se usan principalmente para tratar la depresión, también sirven para tratar los síntomas del trastorno de ansiedad social. En contraste con los ansiolíticos, los antidepresivos pueden tomar varias semanas para comenzar a hacer efecto. Además, pueden causar efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Estos efectos

secundarios no suelen ser graves para la mayoría de las personas, especialmente si se comienza con una dosis baja y se la incrementa poco a poco. Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.

Los betabloqueadores son medicamentos que pueden ayudar a bloquear algunos de los síntomas físicos de la ansiedad, como latido rápido del corazón, sudor excesivo o temblores. Por lo general, los betabloqueadores son los medicamentos predilectos para tratar el tipo de ansiedad social relacionada al rendimiento.

Su médico trabajará con usted para encontrar el medicamento, la dosis y la duración del tratamiento que sean más adecuados para usted. Muchas personas con el trastorno de ansiedad social logran los mejores resultados usando una combinación de medicamentos y terapia cognitivo-conductual u otro tipo de psicoterapia.

No abandone el tratamiento demasiado rápido. Tanto la psicoterapia como la medicación pueden tomar algún tiempo hasta lograr resultados. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir la ansiedad. Asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio, comer una dieta saludable, y recurrir a la familia y los amigos de confianza para apoyo.

Para información básica sobre estos y otros medicamentos para la salud mental, visite nuestra página en inglés <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>. También puede consultar el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol (español) o www.fda.gov (inglés) para obtener la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes o medicamentos recientemente aprobados.

Para más información

Para aprender más sobre el trastorno de ansiedad social, visite **MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina)** <http://medlineplus.gov/spanish>

Aprenda sobre cómo participar en los ensayos clínicos en www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml (inglés); <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/guia-para-los-participantes-sobre-investigaciones-clinicas-de-la-salud-mental/index.shtml> y <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ensayos-de-investigacion-clinica-y-usted-preguntas-y-respuestas/index.shtml> (español)

Si desea obtener información adicional sobre los problemas que afectan la salud mental, o averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudarle a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de trastornos de salud mental. La sección de ese localizador correspondiente a servicios de tratamiento de la salud conductual (Behavioral Health Treatment Services Locator) indica los establecimientos que prestan servicios de salud mental a las personas con enfermedades de salud mental. Busque un establecimiento en su estado en **<https://findtreatment.samhsa.gov/>**. Para recursos adicionales, visite la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales en **www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml**.

Reproducciones:

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- ➡ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ➡ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ➡ El NIMH solicita que las organizaciones que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.
- ➡ Si agrega logotipos y enlaces a sitios web, éstos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- ➡ Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a **nimhinfo@nih.gov**.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>
(español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SQF 16-4678

Actualizada en enero del 2017

