

Guía de salud mental · 7 min de lectura

Ansiedad: cómo saber si necesito ayuda

Sentir ansiedad es humano y, a veces, útil. El problema empieza cuando deja de ser una alarma puntual y se convierte en el ruido de fondo de tu vida.

Instituto R. Coullaut de Psiquiatría

Madrid, desde 1945 · https://coullautdepsiquiatria.es/guias/ansiedad-cuando-pedir-ayuda · Revisada por el Dr. Rafael Coullaut · Actualizada el 17 de noviembre de 2026

En resumen

- La ansiedad es una respuesta normal ante amenazas; se convierte en trastorno cuando es desproporcionada, persistente y limita tu vida.
- Los trastornos de ansiedad son de los problemas de salud mental más frecuentes y tienen tratamientos eficaces.
- Conviene consultar si la ansiedad dura semanas, te hace evitar situaciones o afecta al sueño, al trabajo o a las relaciones.
- La terapia cognitivo-conductual es el tratamiento psicológico con más respaldo; algunos fármacos también ayudan.
- Las benzodiacepinas alivian a corto plazo, pero no son un tratamiento de fondo y deben usarse con mucha cautela.

La ansiedad no es el enemigo

La ansiedad es la respuesta del organismo ante algo que percibe como una amenaza. Acelera el corazón, tensa los músculos, agudiza la atención y nos prepara para actuar. Antes de un examen, una entrevista de trabajo o una conversación difícil, un cierto grado de ansiedad es normal e incluso mejora el rendimiento.

El problema aparece cuando esa alarma se dispara sin un peligro real, con una intensidad desproporcionada o durante demasiado tiempo. Entonces deja de protegerte y empieza a limitarte.

Ansiedad normal y trastorno de ansiedad: las diferencias

Los manuales diagnósticos de referencia, el DSM-5-TR de la Asociación Americana de Psiquiatría y la CIE-11 de la Organización Mundial de la Salud, describen varios trastornos de ansiedad. Lo que los distingue de la ansiedad cotidiana no es tanto el tipo de síntomas como su intensidad, su duración y el impacto que tienen:

- **Proporción:** la reacción es mucho mayor de lo que la situación justifica.
- **Duración:** no se trata de un mal día o una mala semana, sino de semanas o meses.
- **Control:** sientes que no puedes frenar la preocupación aunque lo intentes.
- **Evitación:** empiezas a dejar de hacer cosas (conducir, coger el metro, quedar con gente, ir al trabajo) para no sentirla.

- **Interferencia:** afecta a tu sueño, a tu rendimiento, a tus relaciones o a tu salud.

Las formas más habituales

Trastorno de ansiedad generalizada

Preocupación excesiva y difícil de controlar sobre muchos temas (salud, trabajo, familia, dinero), presente la mayoría de los días durante al menos seis meses según el DSM-5-TR, acompañada de inquietud, cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o problemas de sueño.

Trastorno de pánico

Crisis de miedo intenso que aparecen de forma inesperada y alcanzan su máximo en minutos, con palpitaciones, falta de aire, mareo o sensación de muerte inminente, seguidas de preocupación persistente por volver a tenerlas. Lo explicamos a fondo en la guía sobre ataques de pánico.

Ansiedad social

Miedo intenso a ser observado, juzgado o a hacer el ridículo en situaciones sociales, que lleva a evitarlas o a pasarlas con gran malestar. Puedes orientarte con nuestro test de ansiedad social.

Fobias específicas y agorafobia

Miedo intenso a objetos o situaciones concretas (volar, animales, sangre) o a lugares de los que sería difícil escapar o recibir ayuda.

Aunque los manuales actuales no los incluyen entre los trastornos de ansiedad, el **trastorno obsesivo-compulsivo** y el **trastorno de estrés postraumático** también cursan con mucha ansiedad y merecen valoración especializada.

Señales de que conviene pedir ayuda

- Llevas varias semanas sintiéndote nervioso, tenso o preocupado casi a diario.
- Has empezado a evitar lugares, personas o actividades por miedo a sentirte mal.
- Duermes mal de forma habitual porque no consigues desconectar.
- Tienes síntomas físicos frecuentes (opresión en el pecho, nudo en el estómago, mareos) y las pruebas médicas no encuentran una causa.
- Recurres al alcohol, a otras sustancias o a tranquilizantes sin control médico para calmarte.

- La ansiedad se acompaña de tristeza persistente, pérdida de interés o desesperanza.
- Tu familia o tus amigos te dicen que te ven distinto.

Si quieres una primera orientación, puedes hacer el test de ansiedad GAD-7. No diagnostica, pero ayuda a poner en palabras lo que te ocurre.

Descartar causas físicas

Algunos problemas médicos pueden producir síntomas parecidos a la ansiedad: alteraciones del tiroides, arritmias, anemia, algunos fármacos, la cafeína en exceso o la abstinencia de alcohol y otras sustancias. Por eso, en una buena valoración se pregunta por tu salud física y, si hace falta, se piden análisis u otras pruebas.

Qué tratamientos funcionan

Psicoterapia

Las guías clínicas, como las del NICE británico, recomiendan como primera opción en la mayoría de los trastornos de ansiedad la **terapia cognitivo-conductual**. Enseña a entender cómo funciona la ansiedad, a cuestionar los pensamientos que la alimentan y, sobre todo, a afrontar de forma gradual lo que se evita, que es lo que mantiene el problema.

Medicación

Cuando la ansiedad es intensa, no mejora con psicoterapia o se acompaña de depresión, puede estar indicado un tratamiento farmacológico. Los antidepresivos de tipo ISRS o IRSN son los de primera elección en la mayoría de las guías. Las **benzodiacepinas** alivian rápido, pero generan tolerancia y dependencia, por lo que se reservan para periodos cortos y siempre con supervisión médica. Puedes leer más en nuestra guía sobre dudas sobre la medicación psiquiátrica.

Lo que puedes hacer tú

- Practicar a diario una técnica de respiración lenta; puedes probar nuestra respiración guiada.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.
- Reducir la cafeína y evitar el alcohol como forma de calmarte.
- Mantener horarios de sueño estables.
- No evitar sistemáticamente lo que te da miedo: la evitación alivia hoy y agranda el problema mañana.

Cómo lo abordamos en el Instituto Coullaut

En la primera consulta participan a la vez psiquiatría y psicología. Así valoramos tanto los síntomas y su posible origen médico como los factores psicológicos que mantienen la ansiedad, y proponemos un plan que puede combinar psicoterapia y, si está indicado, medicación. Si lo prefieres, puedes hacerla por consulta online.

Cuándo es urgente

Si la ansiedad se acompaña de ideas de muerte o de hacerte daño, llama al **024** (línea de atención a la conducta suicida, gratuita y disponible las 24 horas) o al **112** si hay un peligro inmediato. Si tienes dolor en el pecho, falta de aire intensa o síntomas que no reconoces, acude a urgencias: es mejor descartar un problema físico.

Preguntas frecuentes

¿La ansiedad se cura?

Los trastornos de ansiedad tienen tratamientos eficaces y muchas personas quedan libres de síntomas o con síntomas leves y manejables. Lo habitual es aprender a regular la ansiedad, no eliminarla del todo, porque forma parte de la vida.

¿Tengo que tomar pastillas para la ansiedad?

No necesariamente. En muchos casos la psicoterapia es suficiente. La medicación se valora cuando los síntomas son intensos, no mejoran o hay otros problemas asociados, y siempre se decide contigo.

¿Puede la ansiedad producir síntomas físicos?

Sí. Palpitaciones, opresión en el pecho, mareo, hormigueos, molestias digestivas o tensión muscular son muy frecuentes. Aun así, conviene descartar causas médicas en una valoración.

¿Cuánto tarda en notarse la mejoría?

Depende de cada persona y del tratamiento. Con psicoterapia suele haber cambios tras unas semanas de trabajo constante; los antidepresivos tardan varias semanas en hacer efecto completo.

¿Hablamos?

En el Instituto R. Coullaut de Psiquiatría la primera consulta la hacen a la vez psiquiatría y psicología, para entender bien lo que te pasa desde el principio. Te atendemos en Madrid y online.

Teléfono: 91 593 83 01 · **Correo:** info@coullautdepsiquiatria.es
Dirección: Calle de José Abascal, 32, 28003 Madrid · **Web:** coullautdepsiquiatria.es

Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: llama al 112 (emergencias) o al 024 (línea de atención a la conducta suicida, gratuita y 24 horas). Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de un profesional.