**TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADO**

Todos nos sentimos ansiosos o nerviosos de vez en cuando. Eso es normal, pero sentirse extremadamente ansioso o preocupado la mayoría de los días durante 6 meses o más no es normal. Esto se llama “trastorno de ansiedad generalizado” y puede hacer que las tareas diarias se vuelvan difíciles.

El trastorno de ansiedad generalizado es solo un tipo de trastorno de ansiedad. Existen otros, como el trastorno de pánico y las fobias. Este artículo se centra en el trastorno de ansiedad generalizado.

**¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad grave o extrema?**  Las personas con ansiedad grave o extrema están muy preocupadas o “con los nervios de punta” gran parte del tiempo. Pueden tener problemas para dormir u olvidarse cosas. Además, pueden tener síntomas físicos. Por ejemplo, las personas con ansiedad grave a menudo se sienten muy cansadas y tienen los músculos tensos. Algunas tienen dolor de estómago o sienten “opresión” en el pecho.

Las medicinas que se usan para tratar la depresión también pueden aliviar la ansiedad, incluso en personas que no están deprimidas. Su médico o enfermero decidirá qué medicinas son las indicadas en su caso.

