

El aumento del trastorno de ansiedad social en América

Todos nos sentimos nerviosos a veces. Puede sentirse ansioso antes de un discurso, una entrevista de trabajo o un evento social. Para la mayoría de las personas, estos sentimientos son breves y desaparecen con el tiempo. Pero para las personas con trastorno de ansiedad social, incluso situaciones sociales simples pueden causar un miedo intenso. Pueden evitar a otras personas o actividades, lo que puede hacer que la vida diaria sea muy difícil.

El trastorno de ansiedad social es cada vez más frecuente en Estados Unidos. Muchos adultos viven con esta condición, y muchas personas nunca reciben un diagnóstico.

La ansiedad social en los jóvenes

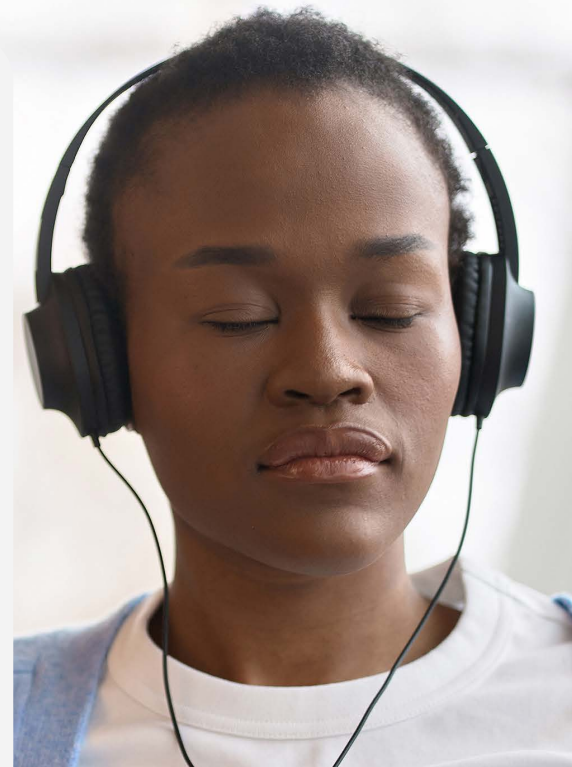
La ansiedad social suele comenzar al inicio de la adolescencia, alrededor de los 13 años. Los adolescentes intentan encajar y hacer amistades. Pueden preocuparse por ser juzgados o sentirse avergonzados. Esta preocupación puede convertirse en miedo y hacer que se alejen de los demás.

Muchos factores pueden aumentar esta ansiedad. La pandemia de COVID-19 provocó largos períodos de aislamiento. Algunos jóvenes se acostumbraron a estar separados de los demás. Las redes sociales también pueden influir. Los adolescentes pueden pasar más tiempo en línea y menos tiempo practicando competencias sociales cara a cara. Esto puede hacer que las interacciones en persona se sientan más estresantes.

Ansiedad social en adultos

Los adultos con ansiedad social pueden evitar reuniones, encuentros sociales o eventos laborales. Pueden sentirse juzgados en el trabajo o tener miedo de cometer errores. El estrés por el trabajo, la economía y la vida familiar puede empeorar los síntomas. Muchos adultos intentan sobrellevarla evitando situaciones sociales, lo que puede provocar soledad.

[Más información en la página 2](#)



Aproximadamente
15 millones de adultos
en Estados Unidos
tienen problemas
de ansiedad social
cada año.

— Anxiety & Depression Association of America (ADAA, asociación americana para la ansiedad y la depresión)

LCT00301-20260415



Ansiedad social en adultos mayores

La ansiedad social puede continuar en etapas posteriores de la vida. Los adultos mayores pueden vivir solos o en residencias, lo que puede provocar aislamiento. Los problemas de salud, la pérdida de seres queridos y menos oportunidades sociales también pueden aumentar el miedo o la tristeza. Sin apoyo, estos sentimientos pueden volverse más fuertes.

Cómo se puede tratar la ansiedad social

Muchos tratamientos pueden ayudar a las personas a manejar la ansiedad social. Un primer paso es hablar con un profesional de la salud mental. La terapia cognitivo-conductual (CBT) es uno de los tratamientos más eficaces. Ayuda a las personas a cambiar pensamientos negativos y a enfrentar situaciones sociales poco a poco. La terapia de exposición, un tipo de CBT, ayuda a desarrollar confianza gradualmente.

Los medicamentos también pueden ayudar a algunas personas. Los médicos pueden recetar antidepresivos o medicamentos para la ansiedad para aliviar los síntomas. Los medicamentos suelen funcionar mejor cuando se combinan con terapia.

Los hábitos saludables también pueden apoyar el tratamiento. El ejercicio regular, dormir bien y una alimentación equilibrada pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Dar pequeños pasos para conectar con otras personas puede ayudar a sentirse más cómodo y reducir el miedo con el tiempo.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.