THE BALANCE

Trastornos de ansiedad

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 La evaluación distingue patrones de ansiedad, causas médicas o relacionadas con sustancias y afecciones concurrentes antes de recomendar un tratamiento individualizado.

02 La atención puede integrar psicoterapia, métodos cognitivo-conductuales, exposición gradual, medicación y regulación corporal, según el diagnóstico, el consentimiento y las necesidades personales.

03 El tratamiento residencial puede considerarse ante ansiedad incapacitante o atención previa fragmentada, mientras muchos casos se abordan adecuadamente en entornos ambulatorios.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

Comprender los trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad incluyen varias afecciones con diferentes patrones de miedo, preocupación, activación física y evitación. La ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, la ansiedad social y las fobias específicas requieren una evaluación más precisa que la afirmación general de que el sistema nervioso está desregulado.

Cómo pueden presentarse los trastornos de ansiedad

La ansiedad puede ser principalmente cognitiva, física, conductual o relacional. La evitación suele proporcionar alivio inmediato, al tiempo que refuerza el patrón con el paso del tiempo.

• Preocupación persistente y difícil de controlar en diversas áreas de la vida

• Ataques de pánico o miedo a sensaciones corporales como palpitaciones, falta de aire o mareo

• Evitación de viajes, reuniones, multitudes, atención sanitaria, espacios cerrados, exposición social o incertidumbre

• Búsqueda repetida de reafirmación, comprobación, planificación, control o dependencia de otra persona

• Tensión muscular, síntomas gastrointestinales, dolores de cabeza, temblor, sudoración o alteración del sueño

• Irritabilidad, problemas de concentración, indecisión y agotamiento mental

• Uso de alcohol, sedantes, estimulantes, comida, trabajo o actividad digital para regular el miedo

• Menor espontaneidad, tensión en las relaciones o una vida cada vez más organizada en torno a prevenir el malestar

Los síntomas físicos deben tomarse en serio. El pánico puede producir sensaciones corporales intensas, pero no debe suponerse que un síntoma nuevo o preocupante es ansiedad sin una evaluación médica adecuada.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación identifica los desenlaces temidos, los desencadenantes, la evitación, las conductas de seguridad, los síntomas físicos, la duración y el efecto funcional. También considera el nivel real de amenaza externa y lo que la persona ha aprendido de tratamientos anteriores.

Patrón de preocupación, pánico, miedo social, evitación fóbica y búsqueda de reafirmación

Historial médico, medicación, cafeína, estimulantes, sedantes, alcohol y otras sustancias

Sueño, viajes, dolor, factores hormonales y otros factores de salud física

Objetivos, consentimiento, tolerancia a la incertidumbre y apoyo continuado local



Seguridad y entorno adecuado

El dolor torácico intenso, el colapso, los síntomas neurológicos, la intoxicación, la abstinencia peligrosa, la intención suicida, la psicosis u otra preocupación aguda requieren una evaluación local urgente. Un sitio web no puede determinar que un síntoma físico sea solo pánico. La dependencia de sedantes o alcohol puede complicar la ansiedad y hacer que la interrupción brusca no sea segura. Los cambios de medicación requieren una prescripción autorizada y un plan de seguimiento.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

El tratamiento puede combinar psicoeducación, trabajo cognitivo y conductual, exposición o experimentos conductuales, psicoterapia, medicación, revisión del sueño y del consumo de sustancias, y estrategias de regulación basadas en el cuerpo. La selección depende del trastorno de ansiedad concreto y de la disposición de la persona.

Desarrollar un modelo compartido del miedo, la evitación, las conductas de seguridad y las consecuencias Abordar preocupaciones médicas, psiquiátricas o relacionadas con sustancias urgentes

Restablecer el sueño y reducir de forma segura patrones desestabilizadores de estimulantes, sedantes o alcohol Utilizar métodos cognitivos y conductuales basados en la evidencia cuando estén indicados

Planificar la exposición de forma colaborativa y gradual, en lugar de como una confrontación forzada Abordar el trauma, las relaciones, el perfeccionismo o el control cuando sea pertinente

Aclarar los patrones de reafirmación y acomodación familiar con consentimiento Practicar el cambio en entornos de la vida real y planificar la atención continuada

Las prácticas de calma pueden facilitar la participación, pero el tratamiento no debe prometer un restablecimiento permanente ni convertir la ausencia de ansiedad en condición para vivir. La exposición debe tener un propósito, contar con consentimiento y ser aplicada por un profesional clínico con la competencia adecuada.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

El tratamiento de la ansiedad se consolida mediante la práctica repetida más allá del entorno protegido. La atención continuada debe identificar las situaciones temidas, los experimentos acordados, la responsabilidad sobre la medicación, las respuestas de la familia y qué ocurre si la evitación empieza a ampliarse de nuevo. El progreso puede significar una mayor tolerancia a la incertidumbre y a las sensaciones corporales, menos evitación y búsqueda de reafirmación, mejor sueño y concentración, y la capacidad de elegir actuar incluso cuando persiste cierta ansiedad.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿Qué tipos de ansiedad pueden evaluarse?

La evaluación puede considerar la ansiedad generalizada, el pánico, la ansiedad social, las fobias específicas y presentaciones relacionadas, al tiempo que distingue el TEPT, el TOC, las sustancias, las causas médicas y otras afecciones.

¿Puede la ansiedad causar síntomas físicos?

Sí, la ansiedad puede producir sensaciones físicas intensas. Los síntomas nuevos, graves o preocupantes siguen requiriendo una evaluación médica adecuada, en lugar de atribuirse automáticamente a causas psicológicas.

¿Qué es¿terapia de exposición?

La exposición implica un contacto planificado y gradual con situaciones, sensaciones o incertidumbre temidas para reducir la evitación y aprender nuevas respuestas. Debe ser colaborativa, estar indicada y aplicarse de forma competente.

¿El tratamiento eliminará toda la ansiedad?

Ningún proveedor responsable puede prometerlo. La ansiedad puede ser protectora. El tratamiento tiene como objetivo reducir el miedo y la evitación impulsados por el trastorno, y aumentar la flexibilidad y la capacidad de elección.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.