



## ANSIEDAD

- Ansiedad puede ser una “alarma del sistema” normal que nos alerta al peligro. Sin embargo si usted tiene miedo o está ansioso sin ninguna razón y si está interfiriendo en sus actividades normales cotidianas, usted puede sufrir del desorden de ansiedad.
- El Desorden de Ansiedad General involucra estar nervioso y preocupado, ya sea frecuentemente o contantemente cuando no hay señales de problemas o una razón específica de preocuparse.
- El Desorden de Ansiedad puede ser causado por un desequilibrio químico en su cuerpo, memorias inconscientes o efectos secundarios de enfermedades o medicinas.
- SÍNTOMAS DE ANSIEDAD:
  - Latidos de corazón acelerados, sudores o falta de aire
  - Preocupación constante o obsesión sobre problemas grandes o pequeños
  - Dificultad para concentrarse o tener la mente “en blanco”
  - Problemas del estómago o de los intestinos, incluyendo diarrea o reflujo
  - Dolores o tensión de los músculos
  - Temblores o sobresaltarse fácilmente
  - Inquietud, irritabilidad o nervios
  - No dormir bien
- Psicoterapia y medicamentos son usados para tratar la ansiedad, pero cambios sencillos en su estilo de vida pueden ayudar:
  - Duerma lo suficiente.
  - Haga ejercicios todos los días.
  - Evite estimulantes. Los estimulantes incluyen cafeína, alcohol, medicinas, pastillas de dieta sin receta y algunas medicinas y jarabes para la tos y la gripa.
  - Relájese. Relájese respirando profundo, imágenes guiadas, pensamientos positivos, relajación muscular o escuchando música relajante. Hay folletos para aprender a relajarse.
  - Controle sus preocupaciones. Escoja un tiempo específico para preocuparse. Enfóquese en lo sí está pasando, en vez de en lo que “puede” pasar. Entonces deje la preocupación y continúe con el día.
  - Explore los tratamientos posibles con su proveedor de servicios médicos. Pueden haber terapias de comportamiento y medicamentos que pueden mejorar su ansiedad.