

ANSIEDAD

ANXIETY - SPANISH

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un fuerte sentimiento de estrés o temor. Es parte del “sistema de alarma” normal de su cuerpo ante una situación de peligro; por ejemplo, estar a punto de sufrir un accidente de auto.

No obstante, a veces ese “sistema de alarma” puede estar fuera de control, ocasionando en la persona un gran sentimiento de preocupación y miedo sin haber razón. Cuando esto sucede, la ansiedad puede llegar a afectar su vida en el hogar o el trabajo.

La ansiedad a veces puede sentirse como un problema médico. Por ejemplo, un ataque al corazón, asma o algún otro problema médico.

¿Hay diferentes tipos de ansiedad?

Hay dos tipos principales de ansiedad, ansiedad generalizada y ataque de pánico. Un ataque de pánico empieza de repente y se quita al cabo de unos minutos. Una ansiedad generalizada es una sensación duradera de temor o preocupación.

Síntomas de ansiedad generalizada

- Cambios en el apetito y el peso
- Cambios en el dormir
- Cansancio que no se quita
- Dificultad para concentrarse
- Mareos o sensación de desmayo
- Temblores
- Sensación de no poder respirar
- Andar molesto o irritable

Síntomas de un ataque de pánico

- Sensación de ahogo
- Palpitaciones o dolor de pecho
- Pulso acelerado
- Falta de aire
- Temblores
- Sudoración
- Hormigueo en manos o pies

Tratamiento de la Ansiedad

¿Cómo se trata la ansiedad?

La ansiedad puede ser tratada, pero hacerlo es un proceso lento. Aquí hay algunos consejos para ayudarle.

Trate de mantener bajo control sus preocupaciones

Trate de no estarse imaginando lo que “podría” suceder. Si nota que se empieza a preocupar, intente pensar en algo diferente.

Técnicas de relajación

Trate de practicar yoga, retroalimentación o ejercicios de respiración profunda. También puede intentar una rutina simple de relajación muscular, tensando cada músculo de su cuerpo, uno por uno, y luego dejarlo relajar por completo.

Ejercite con regularidad

Hacer ejercicio puede ayudarle a eliminar algo de la tensión en su cuerpo. También le ayudará a sentirse mejor en general.

Duerma suficiente

Duerma por lo menos de 7 a 8 horas cada noche. El andar cansado empeora la ansiedad.

Evite la cafeína

No tome café, té ni refrescos (sodas). No coma chocolate ni tome pastillas para adelgazar que se venden sin receta, ni remedios de hierbas para bajar de peso.

Evite el alcohol y las drogas

El alcohol y las drogas pueden empeorar su ansiedad, aunque al principio parezcan relajarle.

Acuda a que le brinden orientación psicológica (consejería)

La orientación psicológica o los grupos de apoyo pueden ayudar con la ansiedad.

Consígase un médico de cabecera (doctor primario)

Un doctor primario le puede recetar medicamento para la ansiedad y ayudarle a diseñar un plan de tratamiento.