Cómo afrontar la ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

Todos nos sentimos ansiosos en algún momento; es una reacción normal al estrés. Aunque sea difícil enfrentar la ansiedad, hay algunas medidas que pueden ayudarle a sentirse mejor. Si tiene sentimientos de preocupación abrumadores que no desaparecen o que hacen que le cueste seguir su rutina diaria, es posible que tenga un trastorno de ansiedad y que necesite más apoyo. Estamos aquí para ayudarle.

Los trastornos de ansiedad son muy comunes

En los Estados Unidos, aproximadamente **1** de cada **4** personas desarrolla un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida.

¿Cuáles son los síntomas?

Puede tener síntomas físicos y emocionales de ansiedad.

Síntomas físicos:

- nerviosismo,
- aceleración del latido del corazón,
- tensión muscular,
- falta de aire o cansancio,
- manos frías o sudorosas,
- imposibilidad de dormir.

Síntomas emocionales:

- miedo,
- preocupación,
- tensión o imposibilidad de relajarse,
- irritabilidad que surge rápidamente,
- pensamientos de que pasará algo malo.

Cómo cuidarse

Hay algunas medidas que puede tomar para reducir la ansiedad y sentirse mejor.

Acérquese a las personas importantes de su vida para que le den apoyo en los momentos de estrés.

Dígase: "Esta no es una emergencia. No estoy en peligro. Puedo continuar, aunque sienta ansiedad".

Dedíqueles entre 15 minutos y una hora al día a sus preocupaciones. Escriba detalladamente sus miedos. Cuando aparezcan preocupaciones en otros momentos del día, escríbalas en una lista para cuando sea el momento de tratarlas.

Reduzca o deje las bebidas con cafeína. La cafeína empeora la sensación de ansiedad y puede hacer que le resulte difícil dormirse.

No consuma alcohol, drogas ni tabaco para lidiar con la ansiedad. Incluso una cantidad pequeña podría hacer que se sienta peor. Fumar puede hacer que se sienta irritable.

Haga ejercicio. Intente hacer 30 minutos de actividad física por lo menos cinco días a la semana. No es necesario que haga todo de una sola vez. Puede dividir la actividad a lo largo del día.

Practique la respiración profunda. Inhale por la nariz contando hasta cuatro. Respire profundamente y lleve el aire al abdomen. Exhale lentamente por la nariz y cuente hasta seis. Siga respirando profundamente de esta forma durante unos minutos.

¿Está pensando en tomar hierbas?

Se sabe que algunas hierbas sirven para tratar la ansiedad, pero pueden causar efectos secundarios graves. Consulte a su médico antes de usar hierbas para averiguar si son seguras en su caso.

Cuándo debe comunicarse con nosotros

Si la ansiedad le impide hacer sus actividades diarias o le causa malestar y el autocuidado no le ayuda:

- Haga una cita con su médico o llame al Departamento de Salud Mental si necesita ayuda adicional.
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud y pregunte sobre las clases que enseñan habilidades para calmar la ansiedad.
- Visite **kp.org/mydoctor** (en inglés).

Si una pareja o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar gravemente su salud e incluso aumentar su ansiedad. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (cambie el idioma a español).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2016, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-103 (Revised 02/23) Coping with Anxiety (Spanish)