

Ansiedad

La palabra ansiedad describe una sensación de preocupación, tensión o incluso miedo. **Es normal sentir ansiedad.** Todos nos preocupamos de vez en cuando por cosas como el dinero, la familia o nuestra salud. Las cosas buenas, como el casarse, un nuevo trabajo o una nueva casa también pueden causar ansiedad.



¿Cuándo se vuelve un problema la ansiedad?

Si su preocupación no desaparece o si interfiere con su vida, es posible que tenga una enfermedad. Pida ayuda a su médico. Él o ella puede referirlo a un especialista. Usted puede mejorarse.

¿Cuáles son algunos signos de ansiedad?

En la mente:

- preocupación o miedo
- problemas para concentrarse
- sentirse impaciente o irritable

En el cuerpo:

- dolor de cabeza o tensión muscular
- latidos acelerados del corazón (palpitaciones)
- cansancio
- problemas para dormir
- problemas para tragar
- náuseas o vómitos



¿Cuáles son algunas causas de ansiedad?

- estrés debido al cambio
- problemas con la escuela, la familia o la salud
- accidente de auto o no tener un auto
- pérdida de un trabajo o de un ser querido

¿Qué puedo hacer para sobrellevar la ansiedad?

- hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana
- comer alimentos saludables
- hablar sobre lo que le preocupe con personas que le importen y en quienes confíe
- pensar positivamente
- rezar o meditar (pensar profunda o espiritualmente)



Muchas personas creen que han nacido con una personalidad preocupada o que pueden “arreglárselas”. Sin embargo, la ansiedad es real. Es posible que algunas personas necesiten hablar con un profesional del cuidado de la salud. Otras tal vez necesiten medicamentos.

Las personas con ansiedad pueden tener otras enfermedades, como depresión. La depresión es sentirse triste o infeliz. La mayoría de nosotros se siente así de vez en cuando. Si se siente así durante dos semanas o más, es hora de buscar ayuda.

Hable con su médico. Pregúntele sobre sus pensamientos, sentimientos y síntomas. Su médico puede referirlo a un profesional del cuidado de la salud. Es importante que encuentre al profesional adecuado. Informe a su médico si tiene preferencias de sexo, edad, idioma o cultura.

