



# Desorden de 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.

## Desorden de Ansiedad General

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
- Dificultad para concentrarse o tener la mente “en blanco”
- Dolores o tensión de los músculos
- Inquietud, irritabilidad o nervios
- Preocupación constante o obsesión sobre problemas grandes o pequeños
- Problemas del estómago o de los intestinos, incluyendo diarrea
- Temblores o sobresaltarse fácilmente
- No dormir bien

## ¿Cómo puedo reducir mi ansiedad?

Sicoterapia y medicamentos son usados para tratar la ansiedad, pero cambios sencillos en su estilo de vida pueden ayudar.

- **Duerma lo suficiente.**
- **Evite estimulantes.** Los estimulantes incluyen cafeína, alcohol, medicinas, pastillas de dieta sin receta y algunas medicinas y jarabes para la tos y la gripa.
- **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.
- **Haga ejercicios todos los días.**
- **Relájese.** Relájese respirando profundo, imágenes guiadas, pensamientos positivos, relajación muscular o escuchando música relajante. Hay folletos para aprender a relajarse.
- **Explore los tratamientos posibles con su proveedor de servicios médicos.** Pueden haber terapias de comportamiento y medicamentos que pueden mejorar su ansiedad.