



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción natural y común que experimentamos todos en ciertas situaciones, es una reacción del cuerpo ante una amenaza o un peligro; y puede ser beneficiosa, en tanto te mantiene alerta y enfocado. La ansiedad se convierte en no saludable cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes ni peligrosas o de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria.

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR A LA ANSIEDAD CUANDO NO ES SALUDABLE?

Los signos o síntomas de la ansiedad no saludable se pueden categorizar en varias áreas para ayudar a comprender mejor cómo afecta a una persona.



Síntomas emocionales

- Preocupación excesiva (constante, sobre eventos futuros)
- Irritabilidad (frustración y enojo sin razón aparente)
- Miedo irracional (temores intensos y persistentes sobre situaciones específicas)
- Inquietud (incapacidad para relajarse)
- Pánico (ataques repentinos y abrumadores de miedo y ansiedad)

Síntomas físicos

- Palpitaciones o taquicardia (sensación de que el corazón late rápidamente)
- Respiración rápida o dificultosa (sensación de falta de aire o dificultad para respirar)
- Sudoración excesiva (sudores fríos o calientes)
- Temblores (en las manos o en todo el cuerpo)
- Tensión muscular (contracciones y dolores, debido a la tensión constante)



Síntomas cognitivos

- Dificultad para concentrarse (incapacidad para enfocarse en tareas)
- Miedo a perder el control (sensación de no poder dominar los pensamientos o acciones)
- Pensamientos catastróficos (imaginar los peores escenarios posibles)
- Obsesiones o compulsiones (pensamientos o comportamientos repetitivos e incontrolables)

Síntomas comportamentales

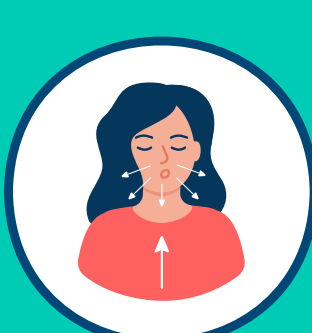
- Evitación (evitar lugares o situaciones que ocasionarían ansiedad)
- Comportamientos ritualizados (lavarse las manos repetidamente)
- Problemas de sueño (dificultad para conciliar el sueño o experimentar pesadillas)



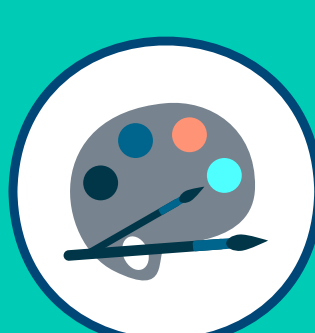
Es importante entender que estos síntomas pueden variar en intensidad y duración de una persona a otra, pero si persisten y afectan significativamente la calidad de vida, es fundamental buscar ayuda profesional para el tratamiento y el apoyo adecuados.

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR LA ANSIEDAD?

Aquí algunas estrategias y consejos a considerar:



Practicar ejercicios de respiración



Hacer ejercicios o alguna actividad creativa



Seguir una alimentación adecuada



Vivir el presente



Meditar 15 minutos diarios



Cuidar la rutina de sueño



RECUERDA QUE:

A veces, la ansiedad puede estar relacionada con alguna condición física o trastorno, por tanto, si tu malestar persiste o interfiere con tu vida diaria, o si sientes que no puedes lidiar con ella, lo mejor será recurrir a la consulta con un profesional de salud mental.

"Soy más fuerte que mi ansiedad. Mi tranquilidad es mi superpoder".

