

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN

Para prevenir y combatir la ansiedad es importante llevar un estilo de vida saludable: practicar ejercicio regularmente y al aire libre para despejar la mente, comer de manera equilibrada y prestar atención a la sensibilidad a los alimentos, poseer unos hábitos del sueño y descanso adecuados (en general se considera que las personas en edad adulta deberían dormir entre siete y ocho horas cada noche), y evitar el consumo de drogas, alcohol, tabaco y estimulantes como el café y las bebidas energizantes.

Es importante también mantenerse activa, participando en actividades que proporcionen disfrute y que hagan sentirse bien con una misma. Practicar técnicas de relajación, respiración y meditación ayuda a estar en contacto con nosotras mismas, nos ayuda a conocernos mejor y a sobrellevar con más calma las situaciones de la vida cotidiana.

No es posible prever con certeza qué causa que una persona presente un trastorno de ansiedad, pero puedes tomar este tipo de medidas para reducir el impacto de los síntomas si te sientes ansiosa. Y, sobre todo, es fundamental pedir ayuda enseguida, la ansiedad, como muchos otros trastornos mentales, puede ser más difícil de tratar si te demoras.

### Proyecto: “Campaña para el autocuidado y el bienestar de las mujeres”

Subvencionado por la Consejería de Gobierno  
de Igualdad y Participación Ciudadana



### Organiza:



### Colabora:



Trastornos Psicológicos  
**ANSIEDAD**

## ¿QUÉ ES?

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o temor a un evento o situación.

Sin embargo, cuando el estado de ansiedad se vuelve excesivo y acaba interfiriendo con las actividades diarias de la persona, tales como ir a trabajar, asistir a clases o pasar tiempo con amistades o familiares, pasamos a hablar de trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son enfermedades mentales graves. En España tienen una prevalencia del 4,1%, siendo la segunda enfermedad mental más diagnosticada y donde las mujeres son aproximadamente entre 2 a 3 veces más propensas a sufrirlo.

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni éstos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas.

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos:

**Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad.

**Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones.

**De conducta:** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.

**Cognitivos:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

**Sociales:** Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY?

El tratamiento para los problemas de ansiedad depende del nivel de la misma, del tipo de trastorno que se padezca y del historial médico de la persona.

A menudo, el tratamiento puede incluir la ingesta de medicamentos (ansiolíticos, beta bloqueadores, ISRS, tricíclicos e IMAO) y la asistencia psicológica; siendo la vía más efectiva la combinación de ambos métodos.

También se pueden acompañar los métodos tradicionales con las terapias de medicina alternativa o complementaria (MAC), algunas de las cuales pueden ayudar a controlar la ansiedad, como pueden ser la actividad física regular, que aumenta los niveles de químicos del cerebro que controlan el estado anímico (muchos estudios muestran que todos los tipos de actividad física, incluso yoga y Tai Chi, ayudan a reducir la ansiedad); y la meditación que, si se realiza de forma regular, puede ayudar a impulsar la actividad en el área del cerebro responsable de los sentimientos de serenidad y alegría.