



## Ayuda para la Ansiedad

Para algunas personas la ansiedad es una ocurrencia ocasional. Para otras, es una condición constante.

**El desorden de ansiedad generalizado (GAD por sus siglas en inglés)** ocurre cuando una persona tiene pensamientos preocupantes recurrentes de manera persistente por seis meses o más. Algunas veces estos pensamientos son sobre cosas que probablemente no ocurran o que están fuera del control de la persona. Los síntomas adicionales de esta condición médica incluyen:

- Dificultades para dormir o fatiga constante
- Temblores o tensión muscular
- Dolores de cabeza frecuentes
- Náuseas o problemas digestivos
- Dificultad para concentrarse
- Incapacidad para relajarse

Algunas veces las personas con desorden de ansiedad generalizado pueden sufrir de un ataque de pánico, el cual es definido como un episodio repentino de miedo abrumador. Los síntomas físicos de un ataque de pánico incluyen la falta de aire, el corazón acelerado o sudoración en las palmas de las manos.

**La ansiedad social** ocurre cuando una persona encuentra difícil participar en eventos sociales o pasar tiempo con otras personas. Las personas con ansiedad social pueden sentir miedo de participar en actividades normales de la escuela, del trabajo o relacionadas con el día a día. Pueden, de forma activa, evitar situaciones que requieran que interactúen con otras personas, como ir a una tienda o utilizar el transporte público.

Además, las personas con trastorno de estrés postraumático (PTSD por sus siglas en inglés) o con depresión pueden sufrir de síntomas de ansiedad como resultado de su condición.

Ya sea que tú sufras de episodios de ansiedad a corto plazo debido a situaciones específicas o que te hayan



diagnosticado un desorden de ansiedad, estos consejos te pueden ayudar:

- **Prepárate para lidiar con situaciones estresantes.** Piensa en una frase tranquilizadora que puedas repetir si te sientes estresado o estresada. Algunas personas utilizan un objeto físico para “conectarse con el aquí y ahora”, como una pieza de joyería o un talismán que llevan en su bolsillo.
- **Sé honesta u honesto.** Habla con tus amistades o con tus seres queridos de tu confianza sobre tus síntomas de ansiedad y sobre qué tipo de situaciones pueden causar que ocurran. Explícales lo que pueden hacer para ayudarte cuando estés pasando por uno de estos episodios.
- **Busca ayuda.** Si la ansiedad está teniendo un impacto en tu salud física y en tu bienestar emocional, habla con tu proveedor de cuidados para la salud. LifeMatters también está disponible para darte asesoría y apoyo. Llama en cualquier momento.

## 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](https://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

