

4.1. Ansiedad

La **ansiedad** es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Por lo tanto, es una reacción normal que nos ayuda a buscar soluciones y a defendernos en situaciones que nos sentimos o pensamos que nos amenazan.

Si bien es una sensación que nos ayuda, a veces es muy intensa y usted puede notar palpitaciones, diarrea, mareo, boca seca, tensión muscular, dolor de cabeza o, en ocasiones, irritación, dificultad para dormir, etc.

Si estos síntomas aparecen ante situaciones objetivamente poco relevantes o cuando su intensidad y duración tampoco se corresponden con la causa que los ha provocado y esto afecta a sus actividades normales, se considera que la ansiedad puede ser una enfermedad.

¿Qué puede hacer?

- Haga cosas encaminadas a que su sensación de ansiedad sea tolerable por usted y no a la desaparición completa de esta.
- **Haga una lista** de las situaciones y actividades que le preocupan. Valore aquellas en las que usted se siente que tiene posibilidad de actuar y puede modificarlas.
- **Revise su estilo de vida.** ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar de su persona, de su pareja, de su familia y amigos?
- **Hable de las cosas que le preocupan** con un amigo o un ser querido en el que confíe. A veces es todo lo que se necesita para calmar su ansiedad.
- También le puede ayudar tomar las siguientes medidas:
 - Respete las horas de sueño.
 - Haga ejercicio de manera regular (por ejemplo, pasear).
 - Limite el consumo de alcohol, café o té.
 - No fume ni consuma otras drogas (por ejemplo, cocaína, etc.).
 - Si es posible, haga descansos en el trabajo.
 - Prográmese tiempo de ocio todos los días.
 - Procure pasar más tiempo con las personas con las que disfruta.
 - Trate de aprender a hacer cosas con las manos (como bordar, trabajar con madera o tejer), tocar un instrumento musical o escuche música suave.
 - Aprenda y practique técnicas de relajación.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si los síntomas que presenta son muy intensos y molestos.
- Si la ansiedad le produce dificultades en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales.
- Si no mejora y no consigue saber cuál es la causa de la ansiedad.
- Si experimenta una sensación repentina de pánico, un deseo de huir de la situación o una sensación intensa de pérdida de control en esa situación.
- Si presenta un miedo incontrolable, por ejemplo a ser infectado o a enfermar.
- Si presenta síntomas de ansiedad en supermercados, ascensores, etc.
- Si repite una acción repetidamente, por ejemplo lavarse constantemente las manos, revisar múltiples veces si ha apagado el gas o las luces.
- Si la ansiedad aparece al recordar una mala circunstancia o hecho previo, por ejemplo una agresión, un accidente, etc.
- Si usted ha intentado tomar medidas y cuidados personales durante varias semanas sin éxito.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-de-ansiedad/index.shtml
- Guías de autoayuda: Comprendiendo la ansiedad, ¿Qué es el trastorno de la ansiedad generalizada?, Afrontando el estrés, ¿En qué consiste el trastorno de pánico?, Aprenda a controlar sus pensamientos ansiosos, ¿Qué son los tranquilizantes?
www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?pagina=gr_mental_23