La ansiedad

Aunque sentir ansiedad es algo difícil, usted se puede sentir mejor. El aprender nuevas formas de comportamiento y técnicas mentales, puede proveer alivio de la ansiedad.

El sentirse preocupados, ansiosos y nerviosos es una parte normal de la vida diaria.

El hecho es que todo el mundo siente inquietud o ansiedad de vez en cuando. Sin embargo, no es normal cuando la ansiedad se vuelve abrumadora e interfiere con la vida cotidiana. Los síntomas de ansiedad se pueden dividir en dos categorías: físicos y emocionales.

Síntomas físicos

- Intranquilidad
- Cansancio
- Tensión muscular
- Insomnio
- Dificultad para respirar o latidos rápidos del corazón
- Manos sudorosas o frías y húmedas

Síntomas emocionales

- Temor
- Preocupación
- No poder relajarse
- Irritabilidad
- El pensar que algo malo va a suceder

La ansiedad o el temor sobre una situación específica puede causar muchos de estos síntomas. Cuando la situación pasa, los síntomas paran. Algunas personas llegan a sufrir de afecciones de ansiedad cuando muchos de estos síntomas aparecen sin saberse la causa.

Fobias y ataques de pánico

Las fobias y los ataques de pánico son dos afecciones comunes relacionadas con la ansiedad. Las fobias son temores irracionales e involuntarios de lugares, objetos o situaciones comunes. Los ataques de pánico se caracterizan por ataques repentinos de temor y ansiedad intensos, a pesar de que no haya una causa específica de peligro. Los síntomas físicos de ambas afecciones pueden incluir respiración rápida, temblores y sensación de desmayo. El cuidado en casa, combinado con el tratamiento profesional, puede ser efectivo para manejar estas afecciones.

Tratamiento casero

Hable con los demás: La ansiedad causa tensión y hacerle frente es un desafío. Hable con sus seres queridos, familiares o amigos que lo puedan apoyar y animarlo.

Dígase: "Esto no es una emergencia. Me siento incómodo, pero no estoy en peligro. Puedo continuar con mi vida diaria, así me sienta ansioso".

Programe su "tiempo para preocuparse": Programe una hora específica cada día, de 15 minutos a una hora, para preocuparse de todo lo que necesite. Pase todo el tiempo pensando en todos los aspectos de sus temores. Escríbalos en detalle. Cuando le vengan a la mente las preocupaciones durante otras partes del día, guárdelas en una lista para el próximo espacio de tiempo que tenga programado para las preocupaciones.

vida **sana**

La ansiedad

Disminuya el consumo de cafeína: Limite la cafeína a dos tazas de 6 onzas o a una bebida gaseosa de 12 onzas al día. Un consumo mayor de cafeína estimula los sentimientos de ansiedad e interfiere con el sueño.

Deje el alcohol, no use sustancias químicas o ilegales ni nicotina: Incluso pequeñas cantidades de estas sustancias pueden aumentar sus síntomas. La nicotina puede aumentar la ansiedad y crear sentimientos de nerviosismo.

Sea activo: El ejercicio físico reduce con el tiempo los sentimientos de ansiedad. Trate de llegar a hacer de 20 a 30 minutos de actividad aeróbica tres veces por semana.

Relájese respirando: Use una respiración lenta y profunda para reducir sus síntomas de ansiedad. Ensaye con este ejercicio cuando sienta ansiedad: Cuente hasta cuatro a medida que respira hacia dentro por la nariz. Respire profundo hacia el estómago. Ahora exhale aún más lentamente a través de la nariz por entre seis a ocho segundos. Continúe respirando profundamente y por unos cuantos minutos cuente cada respiración. Es difícil permanecer ansiosos cuando se respira profundamente.

¿Está pensando en tomar hierbas y suplementos?

Aunque la hierba llamada kava ha mostrado algún potencial para tratar la ansiedad, presenta un grave riesgo de causarle daño al hígado. Hasta que haya más investigaciones disponibles, recomendamos que evite el uso de la kava.

Las hierbas y suplementos se venden sin receta. Kaiser Permanente cuenta solamente con las categorías de hierbas para las cuales exista alguna prueba que demuestre que las hierbas son efectivas para tratar ciertas afecciones médicas.

Qué hacer cuando el tratamiento casero no funciona

Aunque tener ansiedad es difícil, usted puede sentirse mejor. Kaiser Permanente ofrece clases que enseñan comportamientos y técnicas mentales que proporcionan alivio de la ansiedad. Consulte con su Departamento de Educación para la Salud para ver qué clases hay disponibles en su área. En algunos casos, los medicamentos son útiles. Puede obtener tratamiento en Kaiser Permanente de los Departamentos de Psiquiatría, Medicina del Comportamiento o de Salud Mental. Regístrese para obtener una cita en su centro.

Llame a Kaiser Permanente si la ansiedad . . .

- interfiere con sus actividades diarias
- le crea una gran molestia y el tratamiento casero no le ayuda.

Otros recursos

- Kaiser Permanente **kp.org/espanol**
- Asociación Estadounidense para las Afecciones de Ansiedad **adaa.org**
- Asociación Estadounidense para las Afecciones de Ansiedad (240) 485-1001
- Instituto Nacional para la Salud Mental 1-800-647-2642
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud, incluyendo su [name condition]. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite **ndvh.org** (en inglés).

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. Adaptado de material cuyos derechos de autor pertenecen a Healthwise, Inc.
011061-103 (Revised 11-09) Anxiety