

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

COMPRENDER LA ANSIEDAD PUEDE AYUDARTE A CONTROLAR EL ESTRÉS Y A ENCONTRAR EL APOYO QUE NECESITAS.

CONCEPTOS BÁSICOS

- El estrés es una parte **normal** de la vida
 - Sin embargo, si sientes una **preocupación intensa** que...
 - es difícil de controlar
 - interfiere con tus actividades diarias
 - no desaparece
- es posible que estés sufriendo un **trastorno de ansiedad**

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

- Sentirse constantemente nervioso o inquieto
- Dificultad para concentrarse y dormir
- Respiración rápida y aumento de la frecuencia cardíaca
- Ataques de pánico



FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes familiares de ansiedad
- Exposición a eventos ambientales o de vida estresantes
- Algunas afecciones físicas como problemas de tiroides
- Cafeína y otras sustancias o medicamentos



¿QUÉ PUEDES HACER?

- No estás solo
- Si te preocupa tu salud mental, **habla con tu médico**, es posible que te recete **medicación**, **psicoterapia** o ambas

