

Porque nos interesa tu salud mental,
queremos contarte qué es la

ansiedad

Es un estado emocional caracterizado por la sensación de temor y angustia. Es una respuesta normal del estrés, pero se vuelve preocupante cuando es desproporcionada y no se puede controlar.



¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor o malestar en el pecho (palpitaciones, latidos fuertes del corazón, taquicardia).
- Sudoración, escalofríos o sofocos.
- Temblor o sacudidas corporales.
- Sensación de ahogo, asfixia o dificultad para respirar.
- Náuseas o malestar abdominal.
- Mareos o desmayo.



¿Qué puedo hacer si presento un episodio de ansiedad?

- Reducir los niveles de estrés con técnicas de relajación como el **yoga o ejercicios de respiración profunda**.
- También puedes recurrir a la **actividad física**, como caminar, trotar, practicar ciclismo o natación.



La respiración es fundamental

Un ataque de ansiedad puede desencadenarse por un desequilibrio de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre, que puede ser causado por una hiperventilación. Una buena forma de controlar el oxígeno en la sangre es con esta **técnica de respiración**:



Cuenta hasta 4 mientras inhalas



Contén la respiración y cuenta hasta 4



Exhala y cuenta hasta 4

¿Qué pasa si no logro controlar mis episodios de ansiedad?

Lo mejor es acudir a psicología, ya que la terapia es fundamental para identificar lo que detona la ansiedad y aprender a manejarla.

En casos más complejos

la psicoterapia se acompaña de medicamentos que ayudan a controlar los ataques, en este caso debes seguir el tratamiento tal como lo indica el psiquiatra.



Recuerda, es sano reconocer qué detona la ansiedad y hablar de ello con tu red de apoyo.