

# Ansiedad

- La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante el estrés, que puede manifestarse mediante miedo, temor o inquietud frente a situaciones difíciles, desafíos o posibles amenazas.
- Se considera un trastorno cuando esta respuesta se vuelve excesiva, persistente o paralizante, interfiriendo de manera significativa en la vida cotidiana.

## **Ansiedad Normal:**

Es temporal, esporádica y proporciona a una situación extrema (por ejemplo, cuando se va a presentar un examen).

## **Trastorno de Ansiedad:**

Miedo intenso que persiste (frecuentemente por más de 6 meses) y dificulta la realización de actividades diarias.

## **Síntomas:**

- **Físicos:** taquicardia, hiperventilación, sudoración, temblores, tensión muscular, molestias estomacales, boca seca, llanto, fatiga.
- **Cognitivos/emocionales:** sensación de peligro, dificultad para concentrarse, ideas desagradables, preocupación extrema por eventos o cuestiones cotidianas, pensar mucho en el futuro e imaginar que sucederá en el peor escenario posible, buscar tener control sobre todo lo que puede suceder.
- **Comportamentales:** evitar lugares o situaciones que generen ansiedad.



- **Las principales señales para buscar ayuda profesional incluyen el impacto negativo en el funcionamiento diario, la preocupación constante, la aparición de síntomas físicos, las crisis de pánico, el aislamiento, la irritabilidad y los cambios de humor.**
- **El primer paso es identificar la ansiedad, reconocer cómo se manifiesta en tu vida y comprender de qué manera te afecta.**
- **No es necesario esperar a experimentar una crisis de pánico o un episodio severo; buscar ayuda profesional a tiempo puede prevenir que la ansiedad se vuelva crónica y se agrave.**

