

ANSIEDAD



La ansiedad es una respuesta natural al estrés o a una amenaza percibida. Es una sensación de inquietud, miedo o aprensión que puede variar en intensidad. Aunque es una parte normal de la vida, la ansiedad crónica o excesiva puede llegar a ser problemática e interferir en el funcionamiento diario.

Peligros de la ansiedad no tratada

- **Impacto en la salud mental**
- **Efectos sobre la salud física**
- **Impacto en las relaciones**
- **Consejos para gestionar la ansiedad**

Identifique los desencadenantes: Reconozca las situaciones, pensamientos o acontecimientos específicos que desencadenan la ansiedad.

Limite los estimulantes: Reduzca la ingesta de estimulantes como la cafeína y la nicotina, ya que pueden exacerbar los síntomas de ansiedad.

Busque apoyo: Hable de sus sentimientos con amigos, familiares o un profesional de la salud mental. Compartir sus pensamientos y preocupaciones puede proporcionarle apoyo emocional y diferentes perspectivas.

Es esencial recordar que la gestión de la ansiedad es un viaje personal, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Si la ansiedad interfiere significativamente en la vida diaria, te recomendamos buscar ayuda profesional. Nuestro profesional de la salud mental puede proporcionar estrategias y apoyo adaptados a las necesidades individuales. **Haz uso de nuestro canal telefónico 24/7 del Servicio de Apoyo Emocional y Psicosocial o acude a uno de nuestros botiquines para ser atendido de forma presencial.**

