



Ansiedad

USO RACIONAL DE BENZODIAZEPINAS
Programa de desmedicalización
YONOMBENZO

Molina de Segura

La **ansiedad** es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Por lo tanto, es una reacción normal que nos ayuda a buscar soluciones y a defendernos en situaciones que nos sentimos o pensamos que nos amenazan.

Suelen ir asociados síntomas tales como: palpitaciones, mareo, boca seca, tensión muscular, dolor de cabeza o, en ocasiones, irritabilidad, dificultad para dormir, etc. Si estos síntomas aparecen ante situaciones objetivamente poco relevantes o cuando su intensidad y duración tampoco se corresponden con la causa que los ha provocado, se considera que tiene ansiedad.



¿Qué puede hacer?

- Planifique actividades que le ayuden a mejorar su estado de ansiedad.
 - Analice las situaciones y actividades que le preocupan, valorando aquellas en las que usted se siente que tiene posibilidad de actuar y puede modificarlas.
 - Revise su estilo de vida e intente mejorar aquellos hábitos que le produzcan ansiedad.
 - Intente buscar un confidente para trasladar sus emociones.
 - Respete las horas de sueño.
 - Haga ejercicio de manera regular (por ejemplo, pasear).
 - Limite el consumo de alcohol, café o té.
 - Prográmese tiempo de ocio todos los días.
-

¿Cuándo consultar a su médico?

- Si los síntomas que presenta persisten y desconoce su causa.
- Si la ansiedad le produce dificultades en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales.
- Si experimenta una sensación repentina de pánico, de huir de la situación o una sensación intensa de pérdida de control.
- Si presenta un miedo incontrolable.
- Si presenta síntomas de ansiedad en espacios cerrados (ascensores, supermercados, ...)
- Si repite una acción de forma sistemática, por ejemplo lavarse constantemente las manos, revisar múltiples veces si ha apagado el gas o las luces.
- Si la ansiedad aparece al recordar una experiencia traumática, por ejemplo una agresión, un accidente, etc.