

Una guía para manejar la ansiedad

La ansiedad es lo que sentimos cuando estamos preocupados, tensos o asustados, especialmente por cosas que están a punto de suceder o que pensamos que podrían suceder en el futuro. La ansiedad es una respuesta humana natural cuando pensamos que estamos amenazados. La mayoría de las personas se sienten ansiosas a veces. Es particularmente común experimentar algo de ansiedad al lidiar con eventos o cambios estresantes, especialmente si pueden tener un gran impacto en su vida.

Vivir con ansiedad puede ser muy difícil, pero hay pasos que puede tomar y que pueden ayudar. Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información.

La ansiedad puede afectar su mente y cuerpo, si descubre que la ansiedad está afectando su capacidad para sobrellevar la vida cotidiana, debe comunicarse con su médico o profesional de la salud para recibir apoyo y tratamiento.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoramiento profesional. Por favor, no sufra en silencio.

Lectura rápida

- Hable con alguien de su confianza. Tener a alguien que lo escuche puede ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad. Si no puede hablar con alguien que conoce, comuníquese con una organización de beneficencia u organización que ofrezca una línea de ayuda o un grupo de apoyo entre compañeros.
- Trate de manejar sus preocupaciones. Si sufre de ansiedad, puede ser difícil dejar de preocuparse por las cosas que tiene en mente. Intente reservar un tiempo para pensar en sus preocupaciones o podría intentar escribirlas.
- Cuídese. El ejercicio físico, una dieta equilibrada, el tiempo al aire libre y el sueño pueden ayudar a controlar los niveles de ansiedad. << Descubra más sobre cómo mejorar su sueño aquí >>.
- Respire. Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a aliviar los efectos físicos y mentales de la ansiedad. Hay muchas aplicaciones para ayudarlo, busque en línea la aplicación que más le convenga.
- Lleve un diario. Anotar que lo hace sentir ansioso, así como las cosas que van bien, puede ayudarlo a detectar patrones y comprender qué desencadena su ansiedad.
- Pruebe una terapia complementaria; algunas personas encuentran que el yoga, meditación, aromaterapia, masajes, reflexología, tratamientos a base de hierbas o hipnoterapia les ayudan a relajarse o dormir mejor.

Lectura detallada

Ataques de ansiedad y pánico

Este recurso explica los ataques de ansiedad y pánico, incluidas las posibles causas y cómo puede acceder al tratamiento y al apoyo. Incluye consejos para ayudarse a sí mismo y orientación para amigos y familiares.

¿Qué es la ansiedad?

¿Cuál es la respuesta "luchar, huir, congelarse"?

Como todos los animales, los seres humanos hemos desarrollado formas que nos ayudan a protegernos del peligro. Cuando nos sentimos amenazados, nuestros cuerpos reaccionan liberando ciertas hormonas, como la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas:

- nos hacen sentir más alerta, para que podamos actuar más rápido
- hacen que nuestro corazón lata más rápido, enviando sangre rápidamente a donde más se necesita.

Una vez que sentimos que la amenaza ha pasado, nuestros cuerpos liberan otras hormonas para ayudar a que nuestros músculos se relajen. Esto a veces puede hacernos temblar.

Esto se denomina comúnmente respuesta de "lucha, huida o congelación": es algo que sucede automáticamente en nuestros cuerpos y no tenemos control sobre ello.

¿Cuándo es la ansiedad, un problema de salud mental?

La ansiedad puede convertirse en un problema de salud mental si impacta en su capacidad para vivir su vida tan plenamente como desee. Por ejemplo, puede ser un problema para usted si:

- sus sentimientos de ansiedad son muy fuertes o duran mucho tiempo
- sus miedos o preocupaciones no guardan proporción con la situación
- evita situaciones que puedan causarle ansiedad.
- sus preocupaciones se sienten muy angustiantes o son difíciles de controlar
- regularmente experimenta síntomas de ansiedad, que pueden incluir ataques de pánico
- le resulta difícil seguir con su vida diaria o hacer las cosas que disfruta.

Si sus síntomas se ajustan a un conjunto particular de criterios médicos, es posible que le diagnostiquen un trastorno de ansiedad particular. Pero también es posible experimentar problemas de ansiedad sin tener un diagnóstico específico.

¿Cómo se siente la ansiedad?

La ansiedad se siente diferente para todos. Es posible que experimente algunas de las cosas que se enumeran a continuación, y también puede tener otras experiencias o dificultades que no se mencionan aquí.

Efectos en su cuerpo

- una sensación de estómago revuelto
- sentirse aturdido o mareado
- hormigueo en los dedos de las manos o de los pies
- sentirse inquieto o incapaz de quedarse quieto
- dolores de cabeza, dolor de espalda u otros dolores y molestias
- respiración más rápida
- latidos cardíacos rápidos, fuertes o irregulares
- sudoración o sofocos
- problemas para dormir
- rechinar los dientes, especialmente por la noche
- náuseas (malestar)
- necesitar ir al baño con más o menos frecuencia
- tener ataques de pánico.

Efectos en su mente

- sentirse tenso, nervioso o incapaz de relajarse
- tener una sensación de pavor o temer lo peor
- sentir que el mundo se acelera o se ralentiza
- sentir que otras personas pueden ver que está ansioso y que lo están mirando
- sentir que no puede dejar de preocuparse, o que pasarán cosas malas si deja de preocuparse
- preocuparse por la ansiedad en sí, por ejemplo, preocuparse por cuándo podrían ocurrir ataques de pánico.
- querer mucha tranquilidad de otras personas o preocuparse de que la gente esté enojada o molesta con usted
- preocuparse por perder el contacto con la realidad.
- pensar demasiado: pensar mucho en las malas experiencias o pensar en una situación una y otra vez.
- despersonalización: sentirse desconectado de su mente o cuerpo, o como si estuviera mirando a otra persona
- desrealización: sentirse desconectado del mundo que lo rodea, o como si el mundo no fuera real
- Preocuparse mucho por cosas que puedan suceder en el futuro.

A veces, puede resultar difícil determinar si sus síntomas están totalmente relacionados con la ansiedad o si pueden estar relacionados con una enfermedad diferente. Si experimenta algún síntoma físico, lo mejor es hablar con su médico o profesional de la salud, para que puedan ver qué puede estar causándolo.

¿De qué otra forma podría la ansiedad afectar mi vida?

Los síntomas de ansiedad pueden durar mucho tiempo o aparecer y desaparecer. Es posible que descubra que tiene dificultades con los aspectos cotidianos de su vida, que incluyen:

- cuidarse a si mismo
- mantener su trabajo
- formar o mantener relaciones
- probando cosas nuevas

- simplemente disfrutando de su tiempo libre.

En algunos casos, la ansiedad puede tener un impacto grave en su capacidad para trabajar.

¿Qué es un ataque de pánico?

Los ataques de pánico son un tipo de respuesta al miedo. Son una exageración de la respuesta normal de su cuerpo al peligro, el estrés o la excitación. Esta sección tiene información sobre lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten los ataques de pánico?
- ¿Cuándo podría tener ataques de pánico?
- ¿Qué ayuda a controlar los ataques de pánico?
- ¿Qué es el trastorno de pánico?

"No puedo dormir debido a los ataques de pánico y las pesadillas. Cuando me duermo en una hora, estoy despierto, sudando, con el corazón acelerado y temblando".

¿Cómo se sienten los ataques de pánico?

Durante un ataque de pánico, los síntomas físicos pueden acumularse muy rápidamente. Estos pueden incluir:

- un latido cardíaco fuerte o acelerado
- sensación de desmayo, mareo o aturdimiento
- sensación de mucho calor o mucho frío
- sudoración, temblores o estremecimiento
- náuseas (malestar)
- dolor en el pecho o el abdomen
- tener dificultad para respirar o sentir que se está ahogando
- sentir que sus piernas tiemblan o se están volviendo gelatinosas
- sentirse desconectado de su mente, cuerpo o entorno

Durante un ataque de pánico, es posible que sienta mucho miedo de estar:

- perdiendo el control
- se va a desmayar
- tener un ataque al corazón
- va a morir.

Es posible que le dé miedo salir solo o ir a lugares públicos porque le preocupa tener otro ataque de pánico.

¿Cuándo podría tener ataques de pánico?

Los ataques de pánico pueden ocurrir durante el día o la noche. Algunas personas tienen un ataque de pánico y luego nunca experimentan otro, o es posible que los tenga regularmente, o varios en un corto lapso de tiempo. Puede notar que lugares, situaciones o actividades particulares parecen desencadenar ataques de pánico. Por ejemplo, pueden ocurrir antes de una cita estresante.

La mayoría de los ataques de pánico duran entre 5 y 20 minutos. Pueden aparecer muy rápidamente. Por lo general, sus síntomas alcanzarán su punto máximo (empeorarán) en 10 minutos. También puede experimentar síntomas de un ataque de pánico durante un período de tiempo más prolongado. Esto podría deberse a que está teniendo un segundo ataque de pánico o

está experimentando otros síntomas de ansiedad.

¿Qué ayuda a controlar los ataques de pánico?

Los ataques de pánico pueden ser atemorizantes, pero hay cosas que puede hacer para ayudarlo a sobrellevar la situación. Podría ser útil guardar / imprimir estos consejos y guardarlos en un lugar fácil de encontrar.

Durante un ataque de pánico:

- **Poner atención en su respiración.** Puede ayudar concentrarse en inhalar y exhalar lentamente mientras se cuenta hasta cinco.
- **Pisar muy fuerte.** Algunas personas encuentran que esto les ayuda a controlar su respiración.
- **Prestar atención a sus sentidos.** Por ejemplo, pruebe dulces o chicles con sabor a menta, o toque, sienta algo suave.

Después de un ataque de pánico:

- **Piense sobre su cuidado personal.** Es importante prestar atención a lo que su cuerpo necesita después de haber tenido un ataque de pánico. Por ejemplo, es posible que necesite descansar en un lugar tranquilo o comer o beber algo.
- **Platique con alguien de su confianza.** Si se siente capaz, podría ser útil informarle a alguien que ha tenido un ataque de pánico. Podría ser particularmente útil mencionar cómo podrían notar si usted tiene otro y cómo le gustaría que lo ayuden.

¿Qué causa la ansiedad?

Nadie sabe exactamente qué causa los problemas de ansiedad, pero probablemente haya muchos factores involucrados. Esta sección cubre algunas cosas que aumentan la probabilidad de que ocurran problemas de ansiedad:

- experiencias pasadas o de la niñez
- su situación de vida actual
- problemas de salud física y mental
- drogas y medicación

¿Se pueden heredar genéticamente los problemas de ansiedad?

Las investigaciones muestran que tener un pariente cercano con problemas de ansiedad aumenta sus posibilidades de experimentar problemas de ansiedad usted mismo. Pero por el momento no hay suficiente evidencia para demostrar si esto se debe a que compartimos algunos factores genéticos que nos hacen más vulnerables a desarrollar ansiedad, o porque aprendemos formas particulares de pensar y comportarnos de nuestros padres y otros miembros de la familia a medida que crecemos.

Experiencias pasadas o de la infancia

Las experiencias difíciles en la infancia, la adolescencia o en la edad adulta son un desencadenante común de los problemas de ansiedad. Es probable que pasar por estrés y traumas tenga un impacto particularmente grande si sucede cuando es muy joven. Las experiencias que pueden desencadenar problemas de ansiedad incluyen cosas como:

- abuso físico o emocional
- negligencia
- perder a un padre/madre
- ser acosado o ser socialmente excluido.

Tener padres que no te traten afectuosamente, que sean sobreprotectores o que sean emocionalmente inconsistentes también puede ser un factor.

Su situación actual en la vida

Los problemas o temas actuales en su vida también pueden desencadenar ansiedad. Por ejemplo:

- agotamiento o acumulación de estrés
- largas jornadas de trabajo
- estar sin trabajo
- sentirse bajo presión mientras estudia o trabaja
- tener problemas de dinero
- falta de vivienda o problemas de vivienda
- perder a alguien cercano a usted
- sentirse solo o aislado
- ser intimidado, acosado o abusado.

Problemas de salud física o mental.

Otros problemas de salud a veces pueden causar ansiedad o empeorarla. Por ejemplo:

- **Problemas de salud física**- Vivir con una afección de salud física grave, continua o potencialmente mortal a veces puede desencadenar ansiedad.
- **Otros problemas de salud mental** - También es común desarrollar ansiedad al vivir con otros problemas de salud mental, como depresión.

Drogas y medicación

La ansiedad a veces puede ser un efecto secundario de tomar:

- algunos medicamentos psiquiátricos
- algunos medicamentos para problemas de salud física
- drogas recreativas o alcohol.

¿Cómo puedo ayudarme yo mismo?

Vivir con ansiedad puede ser muy difícil, pero hay pasos que puede tomar que pueden ayudar. Esta sección tiene algunas sugerencias para que las considere:

- Hable con alguien de su confianza
- Trate de manejar sus preocupaciones
- Cuide su salud física
- Pruebe ejercicios de respiración
- Lleve un diario
- Intente con apoyo de sus compañeros
- Terapias complementarias y alternativas

Hable con alguien de su confianza

Hablar con alguien en quien confíe acerca de lo que lo está poniendo ansioso podría ser un alivio. Puede ser que el solo hecho de que alguien le escuche y demuestre que se preocupa puede ayudar en sí mismo. Si no puede abrirse con alguien cercano a usted, hay muchas organizaciones de beneficencia y organizaciones que tienen líneas de ayuda a las que puede llamar para hablar con alguien.

Trate de manejar sus preocupaciones

Puede ser muy difícil dejar de preocuparse cuando tiene ansiedad. Es posible que tenga preocupaciones que no pueda controlar. O puede que sienta que debe seguir preocupándose porque se siente útil o que pueden pasar cosas malas si se detiene.

Puede ser útil probar diferentes formas de abordar estas preocupaciones. Por ejemplo, podría:

- Reservar un tiempo específico para concentrarse en sus preocupaciones, de modo que pueda estar seguro de que no se ha olvidado de pensar en ellas. A algunas personas les resulta útil configurar un temporizador.
- Escribir sus preocupaciones y guárdelas en un lugar en particular; por ejemplo, podría escribirlas en un cuaderno o en hojas de papel que ponga en un sobre o frasco.

Cuide de su salud física.

- **Trate de dormir lo suficiente.** Dormir puede darle la energía necesaria para afrontar sentimientos y experiencias difíciles.
- **Pensar sobre su dieta.** Comer con regularidad y mantener estable el azúcar en la sangre puede marcar una diferencia en su estado de ánimo y niveles de energía.
- **Intente hacer algo de actividad física.** El ejercicio puede ser de gran ayuda para su bienestar mental.

Pruebe ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a sobrellevar la situación y a sentirse más en control.

Llevar un diario

Puede ser útil tomar nota de lo que sucede cuando se pone ansioso o tiene un ataque de pánico. Esto podría ayudarlo a detectar patrones que desencadenan estas experiencias para usted o notar los primeros signos de que está comenzando a suceder.

También puede tomar nota de lo que va bien. Vivir con ansiedad puede significar que piense mucho en cosas que le preocupan o son difíciles de hacer. Es importante ser amable consigo mismo y notar las cosas buenas también.

Busque el apoyo de sus compañeros

El apoyo entre iguales reúne a personas que han tenido experiencias similares para apoyarse entre sí. A muchas personas les ayuda compartir ideas sobre cómo mantenerse bien, conectarse con los demás y sentirse menos solos. Puede ponerse en contacto con una organización especializada.

Terapias complementarias y alternativas

El yoga, la meditación, la aromaterapia, los masajes, la reflexología, los tratamientos a base de

hierbas y la hipnoterapia son tipos de terapias complementarias que puede probar y ver si funcionan para usted. Algunas personas encuentran que uno o más de estos métodos pueden ayudarles a relajarse o dormir mejor.

¿Cómo pueden ayudar otras personas?

Esta sección es para amigos y familiares que desean ayudar a alguien que experimenta ansiedad o ataques de pánico.

Puede ser realmente difícil cuando alguien que le importa tiene problemas de ansiedad o ataques de pánico, pero hay cosas que puede hacer para ayudar.

No los presione

Trate de no presionar a su amigo o familiar para que haga más de lo que se sienta cómodo. Es muy importante tener paciencia, escuchar sus deseos y tomar las cosas a un ritmo que les parezca bien.

Es comprensible querer ayudarlo a enfrentar sus miedos o encontrar soluciones prácticas, pero puede ser muy angustiante para alguien sentir que está siendo forzado a enfrentar situaciones antes de que se sienta listo. Esto incluso podría empeorar su ansiedad. Trate de recordar que no poder controlar sus preocupaciones es parte de la ansiedad y que no está eligiendo cómo se siente.

Ayudar a alguien que está sufriendo un ataque de pánico

Es comprensible sentirse asustado si alguien que le importa experimenta un ataque de pánico, especialmente si parece ocurrir sin previo aviso. Pero puede ayudar si:

- trata de mantener la calma
- hágales saber con delicadeza que cree que podrían estar teniendo un ataque de pánico y que está allí para ayudarlos.
- aliéntelos a respirar lenta y profundamente; puede ser útil contar en voz alta o pídales que miren mientras levanta suavemente el brazo hacia arriba y hacia abajo
- aliéntelos a poner sus pies firmes sobre la tierra
- anímelos a sentarse en algún lugar en silencio hasta que se sientan mejor.

Nunca debe alentar a alguien a que respire en una bolsa de papel durante un ataque de pánico. Esto no se recomienda y puede que no sea seguro.

Trate de entender

- **Descubra todo lo que pueda sobre la ansiedad.** Esto le ayudará a comprender por lo que están pasando. Leer experiencias personales también puede ayudar.
- **Pregúnteles sobre su experiencia.** Podría preguntarles cómo afecta la ansiedad a su vida diaria y qué la mejora o la empeora. Escuchar su experiencia puede ayudarle a sentir empatía por cómo se sienten.

Preguntar cómo puede ayudar

Es posible que tu amigo o familiar ya sepan cómo puede apoyarlos; por ejemplo, podría ser útil sacarlos de la situación, hablar con ellos con calma o hacer ejercicios de respiración con ellos.

Al preguntarles qué necesitan o cómo proporcionarles apoyo, puede ayudarlos a sentirse más en control. Saber que hay alguien alrededor que sabe qué hacer si comienza a sentirse asustado o en pánico, podría ayudarlo a sentirse más seguro y tranquilo.

Cúidese usted mismo

A veces puede ser realmente difícil ayudar a alguien con un problema de salud mental; no está solo si a veces se siente abrumado. Es importante recordar cuidar también de su propia salud mental, para que tenga la energía, el tiempo y la distancia que necesita para poder ayudar.

Por ejemplo:

- **Establezca límites y no se preocupe demasiado.** Si se siente mal, no podrá ofrecer tanto apoyo. También es importante decidir cuáles son sus límites y cuánto se siente capaz de ayudar.
- **Si puede, comparta su papel de cuidador con alguien más.** A menudo es más fácil apoyar a alguien si no lo hace solo.
- **Hable con los demás sobre cómo se siente.** Es posible que desee tener cuidado con la cantidad de información que comparte sobre la persona a la que está apoyando, pero hablar sobre sus propios sentimientos con alguien en quien confía puede ayudarlo a sentirse apoyado también.