

4.1. Ansiedad

La **ansiedad** es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Es una reacción normal que nos ayuda a buscar soluciones y a defendernos en estas situaciones.

A veces es una sensación muy intensa y usted puede notar palpitaciones, diarrea, mareo, boca seca, tensión muscular, dolor de cabeza o, en ocasiones, irritación, dificultad para dormir, etc.

Si estos síntomas los presenta ante situaciones objetivamente poco relevantes o cuando su intensidad y duración tampoco se corresponden con la causa que los ha provocado. Si esto afecta a sus actividades normales, la ansiedad puede ser una enfermedad para la que necesita ayuda.

¿Qué puede hacer?

- Es posible hacer tolerable esta sensación modificando pensamientos y conductas, aunque la ansiedad no desaparezca por completo.
- **Haga una lista** de las situaciones y actividades que le preocupan, ordénelas según el grado de preocupación que le causen, de menor a mayor, y verá que algunas son poco importantes. Valore aquellas en las que usted se siente que tiene posibilidad de actuar y puede modificarlas.
- **Además, revise su estilo de vida.** ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar de su persona, de su pareja, de su familia y amigos?
- **Hable de aquello que le preocupa** con un amigo o un ser querido en el que confíe. A veces es todo lo que se necesita para calmar su ansiedad.
- También le pueden ayudar las siguientes medidas:
 - Respete las horas de sueño.
 - Haga ejercicio de manera regular (por ejemplo, pasear).
 - Limite el consumo de alcohol, café o té.
 - No fume ni consuma drogas.
 - Si es posible, haga descansos en el trabajo.
 - Prográmesse tiempo de ocio todos los días.
 - Procure pasar más tiempo con las personas con las que disfrute.



- Trate de aprender a hacer cosas con las manos (como bordar, trabajar con madera o tejer), toque un instrumento o escuche música suave.
- Aprenda y practique técnicas de relajación.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si los síntomas que presenta son muy intensos y molestos.
- Si la ansiedad le produce dificultades en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales.
- Si no mejora y no consigue saber cuál es la causa de la ansiedad.
- Si experimenta una sensación repentina de pánico, un deseo de huir de la situación o una sensación intensa de pérdida de control en esa situación.
- Si presenta un miedo incontrolable, por ejemplo a ser infectado o enfermar.
- Si presenta síntomas de ansiedad en supermercados, ascensores, lugares habituales, etc.
- Si hace una acción repetidamente, por ejemplo lavarse constantemente las manos, revisar múltiples veces si ha apagado el gas o las luces.
- Si la ansiedad aparece al recordar una mala circunstancia o hecho previo, por ejemplo un agresión, un accidente, etc., pasado un tiempo razonable del hecho (aproximadamente, más de 2 meses).
- Si usted ha intentado tomar medidas y cuidados personales durante varias semanas sin éxito.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/10_guia_ansiedad.pdf
- http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/10_guia_ansiedad.pdf