

## Cuándo consultar al médico

Sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida

Tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos

Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad

Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física

Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente)

## CAUSAS

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Problemas de tiroides, como el hipertiroidismo
- Trastornos respiratorios, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o el asma
- Uso inadecuado de sustancias o abstinencia
- Abstinencia del alcohol, de medicamentos contra la ansiedad (benzodiazepinas) o de otros medicamentos
- Dolor crónico o síndrome de intestino irritable
- Tumores poco frecuentes que producen hormonas de reacción de "luchar o huir"

## COMPLICACIONES

Depresión (que a menudo se produce junto con un trastorno de ansiedad) u otros trastornos de salud mental

Abuso de sustancias

Problemas para dormir (insomnio)

Problemas digestivos o intestinales

Dolor de cabeza y dolor crónico

Aislamiento social

Problemas en la escuela o el trabajo

Mala calidad de vida

Suicidio

## Prevención

- **Pide ayuda enseguida.**
- **Mantente activo.** Participa en actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien contigo mismo.
- **Evita el consumo de alcohol o drogas.** El consumo de alcohol y drogas puede provocar ansiedad o empeorarla.



UNAP



## ANSIEDAD

### El "miedo al miedo"



## "SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

### SALUD OCUPACIONAL

PEVAS 551



## CONCEPTO

La **ansiedad** es una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro.

La ansiedad se convierte en **trastorno de ansiedad** cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes/peligrosas o de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria.

La ansiedad provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo (activándolos) que nos preparan para actuar y ayudan a responder de manera rápida.

## ANSIEDAD

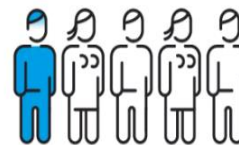
**La ansiedad es una reacción normal y saludable en la mayoría de los casos.**

Por ejemplo, cuando uno afronta una entrevista de trabajo o un examen puede resultar útil porque pone en "alerta".

Se pueden notar algunas sensaciones físicas como que el corazón va más rápido o tener la boca seca, que disminuyen a lo largo de la entrevista o del examen. Incluso, antes de la entrevista o del examen se pueden notar estas sensaciones y tener algunos pensamientos como que el entrevistador puede ser muy duro o que las preguntas son muy difíciles.

**1/5** pers.

**TENDRÁ UN TRASTORNO DE ANSIEDAD A LO LARGO DE SU VIDA**



## Síntomas

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad