



TIPS DE SALUD ANSIEDAD...

La respuesta ansiosa se presenta en todas las personas; bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y facilita la adaptación del individuo. Facilita que nos movilizemos frente a situaciones amenazantes o preocupantes para que el ser humano pueda responder evitando el riesgo, neutralizándolo, asumiéndolo o afrontándolo adecuadamente.

Sin embargo, cuando sobrepasa nuestros límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, puede prolongarse a tal punto que represente un malestar significativo en nuestra vida cotidiana, o frente a ciertas actividades particulares.



Cuando esto sucede, uno de los errores que se presentan con mayor frecuencia es el intentar suprimir nuestras emociones o evitarlas, esta estrategia, comúnmente utilizada, puede llegar a agudizar los síntomas en vez de reducirlos.

No evite sentir.

Existen diversas estrategias que se pueden utilizar para tratar de manejar la ansiedad:

- 1. Identifique la causa:** este primer paso consiste en hacer un inventario de los factores que se piensa que podría estar ocasionando "la ansiedad crónica". Algunas preguntas que le pueden ayudar a identificar lo que le ocasiona los síntomas ansiosos son: ¿Qué situación es la que me ocasiona mayor preocupación?, ¿Pienso en algo constantemente?, ¿Existe algo en particular que me esté ocasionando tristeza o depresión?, ¿Mis pensamientos me están agregando ansiedad en estas situaciones?
- 2. Identifique los pensamientos asociados a los momentos ansiosos y modifíquelos:** Nuestros pensamientos suelen asociarse a nuestras emociones, probablemente esté anticipando algo que considera amenazante. Escribir en un cuaderno nuestros pensamientos y emociones ayuda a desahogarnos y facilita identificar estos pensamientos específicos.
- 3. Busque a alguien confiable:** (amigo, miembro de la familia, profesional, etc) que lo escuche, pues frecuentemente, el simple hecho de hablar con un amigo ayuda a calmar la ansiedad.
- 4. Busque actividades que le permitan cambiar de ambiente:** ej: Hacer ejercicio regularmente o practicar algún deporte. Aprender y practicar técnicas de relajación, yoga, tai chi o meditación, entre otras. Practique algún tipo de actividad cultural o artística de su interés (Cine, teatro, pintura, escribir, etc.).
- 5. Cuide se salud Física:** Limite el consumo de cafeína y alcohol. No consuma nicotina, cocaína u otras drogas alucinógenas. Tome descansos cortos en el trabajo. Establezca una dieta balanceada, rica en proteínas, frutas y verduras.



OJO! Si después de emplear estas estrategias, por un periodo de tiempo determinado su ansiedad no disminuye, busque ayuda profesional. Los trabajadores sociales, psicólogos y otros profesionales en salud pueden ayudar.

Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

Programa de Prevención de riesgos y Promoción de la salud - Área de Salud Integral