

# Formas de ayudarse a sí mismo.

**Sea constante en su tratamiento:** Si tiene ansiedad lo recomendable es que asista a psicoterapia y con su médico. Cumpla con los acuerdos y tome el medicamento.

**Evite decidir por miedo:** Posponga la toma de decisiones hasta que pase la crisis de ansiedad y/o reciba ayuda profesional.

**Pide ayuda:** Analiza tus sentimientos con familiares y amigos. Cuéntales lo que estás haciendo para sentirte mejor.

**Diviértete:** Pasa tiempo con amigos. Haz un viaje, utiliza los espacios recreativos y culturales públicos para relajarte.

**Sigue una dieta sana:** Limita la cafeína y el alcohol.

**Duerme bien:** Siempre a la misma hora y sin interrupciones.

**Aprende a relajarte:** Disfruta de una bebida tibia que no tenga alcohol ni cafeína. Medita o practica yoga. Escucha música relajante.



## Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A  
Col. Zoquipan,  
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

### Servicio de Intervención en Crisis

las 24 horas del día,  
los 365 días del año.

Sin Costo

**075**

**38 33 38 38**

Zona Metropolitana

**01800 2 27 47 47**

Interior del Estado



<http://salme.jalisco.gob.mx>

JALISCO  
GOBIERNO DEL ESTADO



BIENESTAR  
MERECE ESTAR BIEN



Secretaría de Salud  
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

## TRASTORNOS DE Ansiedad



  
**SALME**  
INSTITUTO JALISCIENSE DE SALUD MENTAL

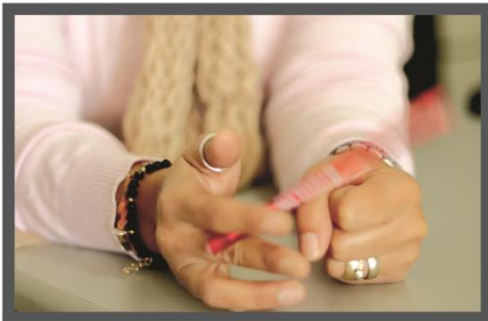
## ¿ Qué es la Ansiedad ?

Es una emoción normal que todas las personas hemos experimentado, forma parte de los mecanismos de supervivencia y es una respuesta a situaciones que nos resultan nuevas, inesperadas o amenazantes.

Cuando la ansiedad se presenta de manera positiva nos hace reaccionar ante los cambios inesperados o nos prepara para el escape, es decir se trata de una emoción adaptadora.

## ¿ Qué es un Trastorno de Ansiedad ?

Es una enfermedad, que tiene como síntoma principal el temor, la desesperación o inquietud intensa y persistente, que afecta la vida diaria de quién la padece, a tal grado que le dificulta o incapacita para trabajar, estudiar, convivir con su familia o amigos.



## Trastornos de Ansiedad más comunes.

- **Trastorno de Ansiedad Generalizada :**  
Se caracteriza por una preocupación excesiva, incontrolable e irracional respecto a problemas cotidianos tales como la salud, familiares, amistades, dinero o profesión.
- **Trastorno de Pánico:**  
Se experimentan sensaciones de terror que llegan de manera repentina y repetida, sin previo aviso y que derivan en un "ataque" que se caracteriza por una sensación de ahogo, dolor en el pecho, palpitaciones fuertes, temblores, sentir que no es uno mismo y temor de perder el control o morir.
- **Fobias:**  
Son miedos irracionales que se presentan ante un objeto o situación que simbólicamente representan peligro. Algunas de las más comunes son: a los perros, a los espacios cerrados, a las alturas, a las escaleras eléctricas, a los túneles, al agua, a volar, a la sangre, entre otras.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo:**  
Los pensamientos o las imágenes preocupantes se llaman obsesiones y los "rituales" que se llevan a cabo para prevenirlas o disiparlas se llaman compulsiones. Por ejemplo, se puede estar obsesionado con la suciedad y tener el impulso de lavarse las manos en repetidas ocasiones y son desagradables.

## Trastorno por Estrés Post-traumático.

Es una condición incapacitante que sigue a un evento traumático como un acto violento, un accidente, un desastre natural, la muerte de un ser querido, etc.

Las personas vuelven a vivir el trauma en forma de pesadillas y recuerdos inquietantes durante el día. Los sucesos ordinarios pueden servir de recordatorios de este evento temporal a la ansiedad causada.



Los síntomas de ansiedad no desaparecen por sí solos, es necesario recurrir a tratamiento para controlarlos como:

- Medicamentos (tranquilizantes, ansiolíticos)
- Terapias psicológicas (preferentemente desde el enfoque cognitivo-conductual)
- Grupos de autoayuda.
- Entrenamiento en técnicas de relajación meditación, yoga.
- Apoyo incondicional y comprensión por parte de los familiares y amigos.