

4.1. Ansiedad

La **ansiedad** es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

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 y esto afecta a sus actividades normales, se considera que la ansiedad puede ser una enfermedad.

¿Qué puede hacer?

- **Haga una lista** de las situaciones que le preocupan. Valore si todas son imprescindibles o relevantes y si puede prescindir de alguna de ellas.
- **Revise su estilo de vida.** ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar de su persona, de su pareja, de su familia y amigos?
- **Hable de las cosas que le preocupan** 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 puede ayudar tomar 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 otras drogas (por ejemplo, cocaína, etc.).
 - Si es posible, haga descansos en el trabajo.
 - Prográmese 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), tocar un instrumento o escuche música suave.
 - Aprenda y practique técnicas de relajación.



¿Cuándo consultar a su médico 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.
- Si presenta un miedo incontrolable, por ejemplo a ser infectado o enfermar.
- Si presenta síntomas de ansiedad en supermercados, ascensores, etc.
- Si repite una acción una y otra vez, como por ejemplo lavarse constantemente las manos, revisar múltiples veces si ha apagado el gas o las luces.
- Si la ansiedad le aparece al recordar un trauma anterior.
- Si usted ha intentado tomar medidas y cuidados personales durante varias semanas sin éxito.



¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>
- http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/adultos/ansiedadyfobias.html
- www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/index.html