

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de miedo o preocupación. Puede ser una respuesta normal que te alerta de un peligro. Sin embargo, cuando esta sensación no se te quita, es posible que sufras de un trastorno de ansiedad.

### Causas del trastorno de ansiedad:

- **Historial familiar:** Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios.
- **Estrés:** Trauma, abuso, muerte de un ser querido, violencia o una enfermedad crónica puede crear estrés.



### Síntomas de ansiedad:

- Latidos rápidos del corazón, sudor o dificultad para respirar
- Dificultad para enfocarte
- Tensión muscular o dolores musculares
- Sentirse preocupada(o) o nervioso(a) con frecuencia
- Dolores de estómago o náusea
- Agitación o temblores
- Dolores de pecho
- Dificultad para dormir

### ¿Cómo puedo manejar mi ansiedad?

La terapia y el medicamento son opciones de tratamiento para la ansiedad. También puede ayudar hacer cambios en el estilo de vida.



Duerme lo suficiente



Evita la cafeína, el alcohol y las drogas



Sigue una dieta sana



Mantente activo(a) físicamente



Relájate o medita