

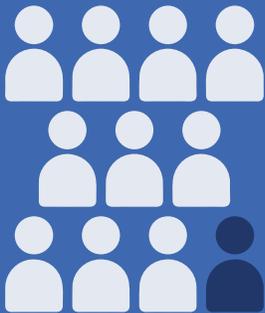
# Adultez

## Ansiedad y cuando buscar ayuda



### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud a una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro. Las personas con trastornos de ansiedad pueden experimentar miedo y preocupación excesiva ante situaciones habitualmente no amenazantes, peligrosas o de manera persistente, hasta el punto de que se vuelve abrumadora e interfiere de manera importante en la vida diaria.



**3.9% en la  
población adulta.**

**Según la encuesta nacional de Salud Mental realizada en el año 2015 en Colombia, la prevalencia de vida para cualquier trastorno de ansiedad es del 3.9% en la población adulta.**

### Impacto en la vida diaria

No solo significa estar preocupado, sino que también puede ocasionar o empeorar otras afecciones mentales y físicas, como:

- Ocasionar otros trastornos de salud mental como la depresión.
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Insomnio.
- Complicaciones digestivas o intestinales.
- Dolor de cabeza.
- Aislamiento social.
- Problemas en el trabajo.
- Mala calidad de vida.
- Suicidio

## Síntomas más habituales de la ansiedad

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Náuseas o malestar abdominal
- Sudoración, temblor
- Angustia, sensación de peligro inminente, de pánico
- Trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones



## Recomendaciones para combatir la ansiedad

La reestructuración cognitiva consiste en identificar, analizar y modificar los pensamientos erróneos que nos hacen sentir mal para reconocerlos o invalidarlos y cambiarlos por otros más razonables.

Respirar profundamente nos ayuda a disminuir la frecuencia cardiaca o las palpitaciones y la tensión muscular, además reduce la irritabilidad y fatiga; ponte en posición cómoda y realiza este ejercicio por lo menos tres veces seguidas ante una situación de ansiedad:

- Expulsa todo el aire de tus pulmones
- Toma aire profundamente y siente como este se dirige hacia la base de tus pulmones.
- Contén el aire.
- Saca de manera lenta todo el aire de los pulmones y piensa en las sensaciones percibidas.

**Afrontar situaciones en vez de evitarlas mediante la preparación previa al evento que causa ansiedad es una técnica de exposición que ayuda a afrontar las emociones y la vida.**

## Mitos y verdades sobre la ansiedad



**Mito1:** Es mejor evitar la situación que produce ansiedad, ya que no es para tanto.

**Verdad:** Cuando se evitan estas situaciones de ansiedad a largo plazo incrementa la intensidad y dificultan su tratamiento.

**Mito2:** La ansiedad es un invento de la sociedad

**Verdad:** Existen estructuras anatómicas cerebrales diseñadas para dar respuesta a estímulos amenazantes.

**Asiste a tus valoraciones integrales de Adulthood desde los 29 hasta 59 años para detectar oportunamente alteraciones que afecten el estado de salud físico y mental.**



VIGILADO Supersalud

Tu salud no es a medias debe ser *total*