

Ansiedad

Respuesta corporal que manifiesta una sensación de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico ante un estímulo y/o situación que está a punto de ocurrir. Aunque puede confundirse con el estrés. La ansiedad suelen ser más duradera en el tiempo y muchas veces no tiene un factor estresante reconocible (no se encuentra la amenaza que hace que se manifieste esta respuesta), y suele ser patológica

Salud mental

Síntomas y signos

Sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores, sensación de debilidad o cansancio.

Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual, tener **problemas para conciliar el sueño**, padecer **problemas gastrointestinales (GI)**, tener **dificultades para controlar las preocupaciones** y tener la **necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad**.

Tipos de ansiedad más comunes

- **Ataque de pánico:** Estado de un intenso miedo, aprensión o terror, de comienzo brusco y acompañado de reacciones automáticas de alarma-defensa (huida, escape, desmayo, etc.). En muchos casos, se produce una fuerte reacción del sistema nervioso autónomo (taquicardias, sensación de ahogo y/o asfixia, sudoración excesiva, etc.) sensación de catástrofe inminente (miedo a perder el control, temor a morir, etc.).
- **Agorafobia:** Pánico irracional a lugares públicos, a permanecer en lugares muy grandes con mucha gente desconocida, a conducir o viajar en transportes públicos.
- **Trastorno de ansiedad generalizada.** Se caracteriza por manifestar un estado crónico o difuso de ansiedad (ansiedad no focalizada), asociada a una preocupación excesiva e incontrolable,
- **Ansiedad por separación:** Malestar excesivo y recurrente por la separación de las figuras de apego o del hogar.


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia