



ANSIEDAD

La ansiedad se puede tratar. Puedes recuperar calma y funcionalidad.

¿Qué es ansiedad?

La ansiedad es una reacción humana normal ante el estrés o el peligro. Se vuelve un problema clínico cuando es **intensa, persistente y difícil de controlar, y afecta trabajo, estudio, relaciones, sueño o bienestar.**

Los trastornos mentales (incluida la ansiedad) son frecuentes a nivel global; buscar ayuda a tiempo mejora el pronóstico.



Señales para consultar

- Aparece casi a diario por más de 2 semanas
- Afecta sueño, apetito, relaciones o rendimiento
- Existen “ataques de pánico” (miedo intenso + síntomas físicos)
- Se inicia a evitar lugares, personas o actividades
- Se busca alcohol, sedantes o sustancias para “calmarte”



¿Cómo se evalúa la ansiedad?

- **Entrevista clínica:** síntomas, detonantes, duración e impacto en el día a día.
- **Contexto personal:** familia, trabajo, migración, estresores y antecedentes.
- **Revisión médica:** descartar causas físicas/sustancias (p.ej., tiroides, estimulantes) y diferenciar crisis ansiosas de emergencias médicas.



Tratamiento de la ansiedad

- Psicoterapia: Terapia Cognitivo Conductual (TCC), exposición gradual
- Medicación: Fármacos con evidencia (p.ej. ISRS) según evaluación clínica
- Fitoterapia / Farmacognosia con evidencia y respaldo científico
- Hábitos y herramientas: higiene del sueño, respiración controlada, etc.



Señales de alarma

- Ideas de hacerse daño
- “Ataques de pánico”, dolor/opresión fuerte en pecho, palpitaciones, sensación de ahogo, desmayo o síntomas neurológicos
- Confusión, desconexión de la realidad o conductas riesgosas



Fuentes

- World Health Organization (WHO). Anxiety disorders [Internet]. Geneva: WHO; s. f. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- European Medicines Agency (EMA). Valerianae radix – herbal medicinal product [Internet]. Amsterdam: EMA; s. f. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/valerianae-radix>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management (CG113) [Internet]. London: NICE; 2011. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113>



 Paz y Luz Mental  +502 5909 1680  @pazyluzmental

Atención profesional, humana y confidencial

www.pazyluzmental.com

