

Qué es la ansiedad?

La ansiedad puede ser entendida como un estado generalizado de angustia, intranquilidad, miedo y opresión, en el que muchas veces las causas no son conscientes para quien las experimenta y que conlleva una serie de manifestaciones fisiológicas, como la alteración del ritmo cardíaco y respiratorio, sudoración, rigidez muscular, sensación de inestabilidad y mareos.

Podríamos asegurar que la ansiedad es una sensación universal, todos la experimentamos en determinados momentos de nuestra vida, especialmente cuando enfrentamos situaciones en las cuales no nos sentimos plenamente seguros, como puede ser una entrevista de trabajo, una visita al médico, un examen importante o incluso una primera cita.

Además, forma parte de nuestro mecanismo de supervivencia ya que nos mantiene alerta cuando percibimos algún elemento amenazante para nuestra integridad, esta nos permite evitar o escapar de situaciones riesgosas al agudizar nuestras facultades de percepción y acción, y como tal es un estado pasajero que tiende a desaparecer cuando lo hace el elemento amenazante.

Es importante identificar los síntomas de ansiedad:

Síntomas emocionales

- ✓ preocupación y aprensión
- ✓ intranquilidad
- ✓ problemas para dormir
- ✓ dificultad para concentrarse
- ✓ irritabilidad
- ✓ tristeza
- ✓ sensación de presión y de estar apresurado

Los síntomas físicos incluyen:

- ✓ cambios en la frecuencia cardíaca
- ✓ tensión en la cabeza o el cuello
- ✓ dolor de cabeza
- ✓ náuseas o diarrea
- ✓ sudoración
- ✓ boca seca
- ✓ opresión en la garganta y dificultad para respirar

En Guanajuato, contamos con una **Red de Servicios de Salud Mental**, Si identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24** o chatea a través de dinamicamente.mx, atención gratuita, las **24 horas** del día, los **365 días** del año, estamos para ayudarte.