Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ
QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos, Adelante.
CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de: ANSIEDAD

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Sabías esto sobre la ansiedad?

- Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas.
- Afectan más a las mujeres que a los hombres.
- Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.
- Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección.

¿Pero qué es la ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento.

Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes.

¿Cuáles son los síntomas?

Cada persona sufre ansiedad de una forma diferente. Algunos síntomas comunes incluyen los siguientes:

- Síntomas físicos como aceleración de los latidos del corazón o de la respiración, mareo, dificultad respiratoria y dolor de cabeza.
- Síntomas cognitivos y emocionales como irritabilidad, dificultad para concentrarse, inquietud, preocupación o incapacidad para permanecer quieto.
- Cambios de comportamiento como evitar algunos lugares, situaciones y actividades diarias causantes de ansiedad o tomar medidas extremas para reducir o eliminar la causa de la ansiedad.

¿Quién está expuesto?

Cualquier persona puede presentar un trastorno de ansiedad, pero algunos factores de riesgo aumentan la probabilidad de tenerlo son:

- Historia familiar de trastornos de ansiedad o de enfermedad mental.
- Experiencia de eventos traumáticos o estresantes.
- Padecimiento de afecciones médicas subyacentes.

Hay diversos tipos de trastornos de ansiedad, entre ellos:

- Trastorno de ansiedad generalizada (preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos).
- Trastorno de angustia (crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose).
- Trastorno de ansiedad social (altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada).
- Agorafobia (miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado).
- Trastorno de ansiedad por separación (miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho).
- Determinadas fobias (miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable).
- Mutismo selectivo (incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos; algo que afecta principalmente a los niños).

El cuidado personal que ayuda

El cuidado personal puede desempeñar un papel importante en el apoyo al tratamiento. Para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad y promover el bienestar general se pueden seguir estos consejos:

- Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas y no tomar drogas, ya que pueden empeorar la ansiedad.
- Hacer ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo.
- Seguir, en la medida de lo posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares, y llevar una dieta sana.
- Aprender técnicas de relajación, como la respiración lenta y la relajación muscular progresiva.
- Desarrollar el hábito de la meditación de atención plena, aunque solo sean unos minutos al día.

