



¿Cómo dominar las tensiones y la ansiedad?



EN INSPIRA

NOS PREOCUPAMOS POR TI...

Ave. Hostos 405
Hato Rey, P.R.
00918
Tel. (787) 753-9515
(Ext. 288 ó 285) /
Fax: (787) 296-1691

Consolidated Mall
Local B-5 Caguas,
P.R. 00725
Tel. (787) 704-0705
Fax: (787) 704-0870

Edif. Centurión
Piso 3 Carr. #2 KM
11.8 Bayamon P.R.
00961
Tel. (787) 995-2700

Llámanos,
queremos servirte

La tensión y ansiedad es una reacción, emoción natural ante situaciones nuevas o que provocan temor. Por lo general si desaparece la causa de la ansiedad también se va. Estas tensiones y ansiedades pueden afectarle en su vida familiar, trabajo y en su vida social. Los trastornos de ansiedad afectan a millones de adultos. Cada año, pero se pueden tratar.

Si usted tiene un trastorno de ansiedad la preocupación estará presente todo el tiempo, interrumpiéndole el sueño y afectando sus actividades.

Existen varios tipos de ansiedad pero todos tienen en común:

- ✓ Miedo o temor aunque no exista un peligro real
- ✓ Angustia que altera la rutina diaria
- ✓ Evitación de situaciones que provocan ansiedad

La mayoría de las personas con trastorno de ansiedad pueden tratarse con medicamentos, psicoterapia o una combinación.

Los trastornos de ansiedad se explican por varias teorías:

- ✓ El cerebro envía y recibe mensajes del resto del cuerpo con la ayuda de sustancias químicas. Ansiedad ocurre cuando esas sustancias están desequilibradas y envían mensajes incorrectos.
- ✓ Cuando ciertas partes del cerebro no funcionaran bien, interpreta mensajes incorrectamente, causando el miedo y ansiedad.

Manejo de Ansiedad:

1. Identifique las causas que le llevan a sentir esa emoción, conozca que o quienes.
2. Prepare una agenda de actividades para mantenerse relajado y descargar tensiones (caminar, trotar, correr, diviértase)
3. Evite el café, chocolate y bebidas alcohólicas que puedan alterar su animo y producir ansiedad.
4. Tome baños de agua fría o caliente, si puede acostarse mejor.
5. Tome Te de hierbas naturales (tilo, naranja, lechuga)
6. Hable con un amigo, familiar o profesional.
7. Recargue baterías (descanso, ir a playa, música, libros, masajes)
8. Aromaterapia (velas de olor)
9. Si es posible evite ir de compras en horarios pesados (weekends) escoja días u horarios de mas tranquilidad.
10. Existen medicamentos que le pueden ayudar a controlar la ansiedad y las tensiones. Junto a las medicinas, terapia y algunos cambios en su estilo de vida puedan ayudar a controlar su ansiedad.
11. Piense positivamente.

"No deje que las preocupaciones se apoderen de usted, si puede hacer algo para cambiar la situación, hágalo pero si no acéptelo y siga adelante".

Escrito por el Dr. Miguel Ramírez
Psiquiatra M.D. Inspira Hato Rey