

¿Te sientes ansioso(a)?

La ansiedad es una respuesta al estrés diario, ¡que se encuentra en todas partes! Enfrentarte a una prueba deportiva, un juego de básquetbol o un examen de matemáticas puede causar ansiedad.

Todos se sienten ansiosos en algún momento. ¡Esto es normal!



Ansiedad

La ansiedad proviene de la liberación de sustancias químicas, como la adrenalina, que causa una reacción conocida como lucha o huida. Esta es la forma natural de tu cuerpo para enfrentar el miedo o el desafío. Tus instintos toman el control y te dicen que estás enfrentando un peligro y que necesitas defenderte (luchar) o escaparte (huir).

Qué puede hacer la ansiedad

La ansiedad puede causar problemas emocionales y físicos como:

- sentirse mareado o aturdido
- latidos acelerados o fuertes
- problemas para respirar
- sentir que vas a vomitar
- temblores o sientes que te tiemblan las manos
- tener tensos los músculos de la cara, el cuello, la espalda u otras partes
- preocuparse demasiado
- sentirse inquieto o irritable
- problemas para concentrarte

- tener problemas para dormir por la preocupación
- evitar situaciones que te hacen sentir incómodo(a)

Es hora de controlar la ansiedad

Puedes controlar la ansiedad aprendiendo a calmar los nervios y relajando tu cuerpo y tu mente. Esto ayudará a que tu ritmo cardíaco y tu respiración sean más estables.

Formas para controlar la ansiedad:

- consumir comidas balanceadas y evitar la cafeína, el alcohol y la nicotina
- descansar suficiente
- aprender y practicar la respiración profunda
- escuchar música
- pasar tiempo al aire libre
- hacer algo que te haga feliz
- encuentra que te causa el estrés y trata de reducirlo.

Es importante que tomes tiempo para ti todos los días. Encuentra una cosa que disfrutes y hazla hoy. Incluso los pasos pequeños harán una diferencia.

Para obtener consejos y recursos adicionales que te ayuden a controlar la ansiedad, visita la página changetochill.org



Cuando buscar ayuda

Si la ansiedad te impide sentirte saludable y te está afectando en la escuela, en la casa o en tu vida social, habla con tus padres, un familiar o amigo cercano.

Si tú o alguien cercano a ti está en crisis, llama gratis las 24 horas a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), para español al 888-628-9454.



© 2017 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS FACT SHEET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE; IT IS ONLY A GUIDE.
ped-ah-16178 (1/17)