



# INFORMACIÓN SOBRE LA ANSIEDAD

**La ansiedad ocasional es parte de la vida, es una reacción natural a eventos o situaciones que son aterrador o estresante.**

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestros cuerpos a menudo reaccionan liberando adrenalina, lo que puede aumentar nuestra frecuencia cardíaca y respiración. Para la mayoría de las personas, los sentimientos de ansiedad desaparecen cuando la situación que lo causó ha terminado o el problema se resuelve.

## **¿Demasiado ansioso?**

Algunas personas sufren de ansiedad que es persistente. Su ansiedad afecta su bienestar e interfiere con su vida cotidiana. Estas personas a menudo:

- preocuparse excesivamente y volverse temeroso
- tiene dificultad para dormir y concentrarse
- sentirse irritable, inquieto y al límite

*Si esto suena como usted, hable con un consejero o médico. Pueden ayudarte a explorar maneras de disminuir la ansiedad.*

## **¿Qué es un ataque de pánico?**

Un ataque de pánico es una sensación repentina de miedo severo y angustia. Individuos que sufren de un ataque de pánico pueden sentir dolor en el pecho, náuseas, sudoración, temblores, sentimientos intensos de miedo- y sentir que algo está físicamente mal.

*Si experimentas un ataque de pánico, respira hondo y llega a un lugar seguro hasta que pase.*

