

# Ansiedad

## ¿Cómo se presenta?

Es una **respuesta a una amenaza desconocida** y conflictiva, se manifiesta como un **estado de agitación e inquietudes desagradables** que producen **pensamientos y sensaciones de alarma constantes**.

## ¿Cuáles son sus síntomas?



Sudoración excesiva



Latidos rápidos del corazón



Respiración agitada



Sensación de falta de aire



Calambres o tensión muscular

## ¿Cuáles son los trastornos de ansiedad más frecuentes?



Preocupación excesiva por todo.

Ansiedad generalizada



Sensación de que algo malo va a suceder.

Pánico



Miedo o ansiedad intensos al encontrarse en lugares de los cuales puede ser difícil escapar.

Agorafobia



Temor excesivo y constante hacia un objeto o situación.

Fobia específica



Temor intenso y persistente de ser observado y juzgado por otros.

Ansiedad social o fobia social

Todos los **trastornos de ansiedad interfieren** en las actividades cotidianas de una persona, **afectan su capacidad** de disfrutar y alcanzar su máximo potencial.

Si tú, algún familiar o amigo padece de ansiedad, **busca ayuda profesional**. Un diagnóstico oportuno hace la diferencia.

## ¡Contáctanos!

Orientación Médica Telefónica en salud mental: 800 2222 668 opción 4.



**Mente y cuerpo en acción**  
son la clave de tu recuperación