



TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Las personas con trastornos de ansiedad experimentan miedo y preocupación de manera excesiva e intensa, provocando síntomas que causan angustia y pueden durar mucho tiempo, afectando la calidad de vida. (OMS, 2025)

SÍNTOMAS

- Fatiga mental o dificultad para concentrarse
- Irritabilidad, tensión o inquietud
- Náuseas o molestias en el abdomen
- Latidos fuertes e irregulares
- Sudoración o temblores
- Trastornos del sueño
- Sensación de peligro inminente o de pánico



TIPOS

Trastorno de ansiedad generalizada

Preocupación persistente y excesiva por las actividades cotidianas.

Trastorno de ansiedad social

Miedo a situaciones sociales que provoquen la sensación de humillación, vergüenza y rechazo.

Trastorno de angustia

Crisis de angustia frecuente (Episodio breve de miedo).

Agorafobia

Miedo excesivo de estar en lugares donde no se puede escapar o recibir ayuda en caso de un ataque de ansiedad.



Trastorno de ansiedad por separación

Miedo a la separación de personas con las que se tiene un vínculo estrecho.

El cuidado personal funge como herramienta clave para la prevención y defensa de los síntomas de los diversos trastornos de la ansiedad.

