

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación desagradable de gran temor y preocupación. Todo el mundo se siente preocupado y ansioso de vez en cuando, y esto es una parte normal de la vida. Si su ansiedad le hace infeliz, o le impide hacer las cosas que usted quiere hacer, puede que sea un problema. La ansiedad puede hacer que el latido de su corazón y su respiración sean más rápidos, y que tenga problemas para concentrarse.



¿POR QUÉ ESTOY ANSIOSO?

Es difícil señalar la causa de la ansiedad. Cada persona es diferente y muestra ansiedad por distintas razones. El estrés de la vida, algunas medicinas y enfermedades y sucesos pasados pueden causarle ansiedad.

¿QUÉ PUEDO HACER?

EJERCICIO

El ejercicio es una forma excelente de reducir la ansiedad. Los ejercicios aeróbicos como correr, nadar o andar en bicicleta son los mejores. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana. Para la ansiedad, incluso 20-30 minutos tres veces a la semana puede ser útil.



DEJE DE FUMAR

Fumar puede que lo relaje mientras está fumando, pero le hace sentirse más ansioso el resto del tiempo. Dejar de fumar a largo plazo realmente le hará sentirse mucho mejor, no peor.

ALIMENTESE BIEN

Coma vegetales y fruta todos los días, y pescado y legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles, etc.) por lo menos 2-3 veces a la semana. Coma menos pan, papas y azúcar, ya que estos alimentos pueden empeorar su ansiedad al causarle altibajos en los niveles de azúcar en la sangre.

REDUZCA LA CAFEÍNA

El café, el té y muchos tipos de sodas tienen cafeína. La cafeína puede despertarlo, pero también puede hacerle sentirse nervioso y ansioso. Incluso una taza de café al día podría ser demasiado. En su lugar, pruebe agua con gas con un poco de jugo de frutas, o un té de hierbas.

BEBA MENOS ALCOHOL

El alcohol puede aumentar la ansiedad, así que podría ser mejor que beba menos, o que deje de beber. Si usted bebe, no tome más de una bebida al día y no beba todos los días.



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en los pescados grasos como el salmón, las sardinas, en las nueces y las semillas de flax y de calabaza. Ayudan a mantener el corazón sano y pueden ser también beneficiosos para la depresión y la ansiedad. Trate de comer algunos de estos alimentos todos los días. Si le resulta difícil comer estos alimentos, los suplementos de aceite de pescado también son una opción.

MENTE-CUERPO

PSICOTERAPIA

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las mejores terapias para la ansiedad. Puede hablar con un terapeuta sobre los pensamientos que le producen ansiedad y sobre lo que ocurre cuando usted se siente con ansiedad. Juntos, aprenderán a pensar de una manera más positiva, y maneras para calmarse si se siente con ansiedad.

RESPUESTA DE RELAJACIÓN

Respirar lentamente

La respiración profunda hace más lento el ritmo del corazón, lo cual es bueno para la ansiedad. Usted puede hacer por su cuenta ejercicios de respiración, como la respiración abdominal, o con la ayuda de una máquina de biofeedback (biorretroalimentación).

El **yoga** ayuda a conectar la mente y el cuerpo para dar una profunda sensación de calma. Sea cual sea su edad o condición física, hay un tipo de yoga para usted.

Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés)

La reducción del estrés basada en la atención plena es un tipo de entrenamiento para la meditación que ayuda a las personas a superar el dolor y el estrés. Entre otras cosas, nos enseña a ser conscientes del cuerpo, al enfocar la atención en el presente.

LA ACUPUNTURA

La acupuntura es un tratamiento tradicional chino que usa unas agujas muy delgadas en la piel y que puede ser muy útil para la ansiedad.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/ansiedad



