



Ansiedad

Son cambios psíquicos y físicos en nuestra persona, la cual puede ser una reacción natural dependiente de las causas y recurrencia de la misma.



FACTORES DE RIESGO

- Tener un familiar con diagnóstico de trastorno de ansiedad
- Ansiedad en la niñez o adolescencia
- Eventos traumáticos estresantes
- Ideación de suicidios
- Tener un trastorno, enfermedad o consumo de sustancias



SÍNTOMAS FÍSICOS

- Aumento de tensión muscular
- Mareo o sensación de cabeza vacía
- Fluctuaciones de presión arterial
- Palpitaciones
- Taquicardia
- Sensación de hormigueo
- Temblor
- Molestias digestivas
- Aumento de frecuencia y urgencia urinaria
- Diarrea



SÍNTOMAS PSÍQUICOS

- Inquietud
- Nerviosismo
- Preocupación excesiva y desproporcionada
- Miedo irracional
- Ideas catastróficas
- Deseos de huir
- Temor a perder la razón y el control
- Sensación de muerte inminente