

### CUADRO COMPARATIVO.

	CONCEPTO	TRATAMIENTO
ANSIEDAD	<p>Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental que se relacionan con experimentar en exceso ansiedad, miedo, nerviosismo, preocupación o terror. La ansiedad demasiado constante o intensa puede hacer que una persona se sienta preocupada, distraída, tensa y siempre alerta. Afecta a personas de todas las edades, incluidos los adultos, niños y adolescentes y hay muchos tipos de ansiedad.</p>	<p>Realizar actividad física, seguir una dieta saludable, tener un patrón de sueño regular y realizar ejercicios de relajación pueden ayudar a reducir la ansiedad. Unirse a un grupo de apoyo también puede ayudar. Para controlar los síntomas de manera eficaz, se recomienda evitar la cafeína, el alcohol y la nicotina.</p>
FOBIAS	<p>En la fobia específica, el miedo se relaciona con las consecuencias derivadas del contacto con el objeto y, a pesar de que los pacientes con fobia específica reconocen que estos miedos son excesivos, irracionales y persistentes, no pueden evitar ni disminuir su angustia.</p>	<p>La psicoterapia, hablar con un profesional de la salud mental puede ayudarte a controlar tu fobia específica. La terapia de exposición y la terapia cognitiva conductual son los tratamientos más eficaces. La terapia de exposición se centra en cambiar el modo en que reaccionas al objeto o la situación que te da miedo.</p>
DEPRESION	<p>Es un trastorno de mental, que se caracteriza por la presencia de la tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración</p>	<p>Debe ser trata por un profesional de la salud, hacer ejercicio, reducir la ingesta de alcohol, evitar el abuso de sustancias y pasar tiempo con amigos y familiares también puede ayudar</p>