



**Nombre de alumnos: Juan Pablo
Aguilar Jiménez**

**Nombre del profesor: E.E.P. Silvino
Domínguez Pérez**

**Nombre del trabajo:
Ansiedad/Obsesiones Y
Compulsiones**

**Materia: Enfermería Y Prácticas
Alternativas De Salud**

Grado: 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo de 2022.

- Ansiedad

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sudar, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.

Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

- ¿Cómo evitarlo?

- Es importante tratar de cambiar la forma como interpretamos las situaciones
- Es necesario desarrollar estrategias para controlar los síntomas del estrés y la ansiedad cuando aparecen y también para minimizar su exposición en el futuro.
- Comprender como nuestros pensamientos influyen en la aparición de los síntomas de la ansiedad y como, modificando los pensamientos para adaptarlos a la realidad, se puede disminuir su presencia o intensidad.
- No improvisar • Ocio • Relajarse • Buscar un apoyo • Cuidarse
- Reducir el consumo de cafeína, té, refresco de cola, y chocolate
- Antes de usar remedios de venta libre o herbales, consultar con el médico o farmacéutico para saber si contienen alguna sustancia química que pueda empeorar los síntomas de ansiedad.
- Seguir una dieta sana • Mantener un patrón de sueño regular
- Evitar el alcohol, el cannabis y otras drogas recreativas.

- ¿Cómo corregirlo?

- Ejercicio • Considerar suplementos • Aprender una vela aromática
- Reducir ingesta de cafeína • Tomar nota de las cosas • Resir
- Masticar goma de mascar • Pasar tiempo con amigos y familiares
- Aprender a decir que no • Aprender a evitar la procrastinación • Afecto físico
- Tomar una clase de yoga • Practicar la conciencia plena • Escuchar música idónea
- Respiración profunda • Pasar tiempo con la mascota • Técnicas de relajación

- Ejercicios para reemplazar pensamientos negativos por positivos
- Red de apoyo
- Medicamentos - Respiración profunda o diafragmática

- Obsesiones y Compulsiones

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por un patrón de pensamientos y miedos no deseados (obsesiones) que provocan comportamientos repetitivos (compulsiones). Estas obsesiones y compulsiones interfieren en las actividades diarias y causan un gran sufrimiento emocional.

- Manifestaciones

Las personas con TOC pueden tener síntomas de obsesiones, compulsiones o ambas:

- Las obsesiones son pensamientos, impulsos o imágenes mentales que se repiten y causan ansiedad. Pueden involucrar cosas como:
 - Miedo a los gérmenes o a la contaminación
 - Miedo a perder o extraviar algo
 - Preocupaciones por picaduras que le puedan afectar a usted o a otros.
 - Pensamientos prohibidos no deseados que involucran sexo o religión.
 - Pensamientos agresivos hacia usted y otros
 - Necesitar que algunas cosas estén alineadas en forma exacta o dispuestas de una manera particular y precisa.
- Las compulsiones son comportamientos que usted siente que debe hacer una y otra vez para tratar de reducir su ansiedad o detener los pensamientos obsesivos. Algunas compulsiones comunes incluyen:
 - Limpieza y/o lavado de manos excesivo
 - Verificar repetidamente cosas, como si la puerta está cerrada o el horno apagado
 - Contar compulsivamente
 - Ordenar y organizar las cosas de una manera particular y precisa.

- ¿Cómo evitarlas?

No hay forma segura de prevenir el trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, recibir tratamiento lo antes posible puede ayudar a evitar que el trastorno obsesivo compulsivo empeore y altere las actividades y la rutina diaria.

Referencias

MedlinePlus. Ansiedad. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>

Healthline. 16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad. Recuperado de <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>

Medical News Today. Ansiedad: Todo lo que debes saber. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad#que-es-la-ansiedad>

Fundación Pasqual Maragall. El papel de la respiración en el control de la ansiedad. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/respiracion-ansiedad>

MedlinePlus. Cuidados personales – el trastorno de ansiedad generalizada. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000685.htm>

El Periódico. Puedes prevenir la ansiedad con estas técnicas. Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20181219/prevenir-ansiedad-tecnicas-7201301>

Fundación Pasqual Maragall. Como evitar la ansiedad y aprender a manejarla. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/como-evitar-la-ansiedad>

Mayo Clinic. Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). Recuperado de [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432#:~:text=El%20trastorno%20obsesivo%20compulsivo%20\(TOC,causan%20un%20gran%20sufrimiento%20emocional.](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432#:~:text=El%20trastorno%20obsesivo%20compulsivo%20(TOC,causan%20un%20gran%20sufrimiento%20emocional.)

MedlinePlus. Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/obsessivecompulsivedisorder.html>