



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: E.E.P. Silvino Dominguez

Nombre del trabajo: Ansiedad

Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Grado: 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a Marzo del 2022

ANSIEDAD.

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, puede hacer que sudes, se sienta inquieto y tenso, además de tener palpitaciones. Aunque es normal y a menudo saludable, cuando una persona siente niveles desproporcionados de ansiedad con frecuencia, podría convertirse en un trastorno médico.

Síntomas:

- Desasosiego, y una sensación de estar "al borde".
- Sentimientos incontrolables de preocupación.
- Aumento de la irritabilidad.
- Dificultades para concentrarse.
- Dificultades para dormir.

Tratamiento:

- Autotratamiento: en algunos casos, una persona puede tratar un trastorno de ansiedad en casa sin supervisión médica, realizar yoga, control del estrés, técnicas de relajación, ejercicios para reemplazar pensamientos negativos por positivos, red de apoyo y ejercicio.
- Consejería: una forma estándar de tratar la ansiedad es la consejería psicológica, esto puede incluir terapia cognitivo-conductual, psicoterapia o una combinación de terapias.
- Medicamentos: puede apoyar el manejo de la ansiedad, algunos son antidepresivos, benzodiazepinas, tricíclicos y betabloqueantes.

Prevención:

- Reducir el consumo de cafeína, té, refrescos y chocolate.
- Antes de usar remedios de venta libre o herbales, consulta con médico o farmacéutico para saber si contienen alguna sustancia química que pueda empeorar los síntomas de ansiedad.
- Sigue una dieta sana.
- Mantén un patrón de sueño regular.
- Evita el alcohol, cannabis y drogas recreativas.

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 interfiere en las actividades diarias y causan un gran sufrimiento emocional.

Manifestaciones:

- Pensamientos exagerados (obsesiones) que pueden dar lugar a conductas repetitivas (compulsiones).
- Rumiación.
- Acaparamiento compulsivo.
- Pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Síntomas incontrolables y problemas con relaciones.

Tratamiento:

- Psicoterapia
- Medicamentos (clomipramina, fluoxetina, fluvoxamina, paroxetina, sertralina).
- Estimulación cerebral.
- Programas de tratamiento intensivo ambulatorio y residencial.



Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2022. Antología de Enfermería y prácticas alternativas de salud. PDF. Recuperado el 11 de marzo del 2022.