



ANSIEDAD

Los trastornos de la ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas estas y muchas otras cosas.

CAUSAS

- Hereditaria
- Biológicas

TRANSTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Las personas sienten ansiedad y preocupación la mayoría del tiempo, no solo en situaciones potencialmente estresantes.

- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno por estrés pos traumático
- Fobia social
- Agorafobia
- Fobia específica

TRATAMIENTO

- Psicoterapia
- Inhibidores selectivos de recaptación de serotonina
- Inhibidores de recaptación y norepinefrina
- Medicamentos serotoninérgicos y benzodiazepinas

PREVENCIÓN Y SIGNOS Y SINTOMAS

- Permanece activo
- Dormir de 6 a 8 horas
- Técnicas de relajación
- Comer saludable
- Evitar el consumo de SPA
- No tomar cafeína

SINTOMAS GENERALES:
Alteraciones del sueño, tensión muscular, fatiga, inquietud y dolor

NIÑOS Y ADOLESCENTES: Rendimiento escolar y deportivo

ADULTOS: Rendimiento laboral, salud, finanzas, salud y bienestar en el hogar