****

**Introducción**

trastorno de ansiedad es un problema de salud mental común que provoca sentimientos de preocupación, miedo o nerviosismo extremos. Las personas con trastorno de ansiedad suelen experimentar episodios de ansiedad intensa y persistentes que pueden interferir con su vida diaria. Este trastorno puede manifestarse de diferentes formas, como ataques de pánico, fobias, estrés postraumático o trastorno obsesivo-compulsivo. Es importante buscar tratamiento profesional si se experimentan síntomas de ansiedad para poder aprender a manejarlos de manera efectiva y mejorar la calidad de vida.

**Trastorno de ansiedad**

El trastorno de ansiedad es un problema de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por la presencia de preocupación, miedo y nerviosismo excesivos que pueden interferir con la vida diaria de la persona que lo padece.

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, la fobia social y el trastorno de ansiedad por separación, entre otros. Cada uno de estos trastornos tiene síntomas específicos que pueden variar en intensidad y duración.

Los síntomas comunes de los trastornos de ansiedad incluyen la sensación de nerviosismo constante, dificultad para concentrarse, problemas para conciliar el sueño, irritabilidad, tensión muscular y agitación. Estos síntomas pueden ser debilitantes y afectar la calidad de vida de la persona que los experimenta.

Es importante que las personas con trastornos de ansiedad adopten un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada, técnicas de relajación y suficiente descanso. También es útil aprender estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y la ansiedad en situaciones difíciles.

Ya que el trastorno de ansiedad es un problema de salud mental común que puede ser tratado de manera efectiva con la ayuda de profesionales de la salud mental. Con el tratamiento adecuado y el apoyo adecuado, las personas con trastornos de ansiedad pueden aprender a manejar su ansiedad y recuperar el control de sus vidas.

Mantener el cuidado personal nos ayuda a un mejor cuidado, por que permite a ayudarnos a desarrollar un mejor papel y nos ayuda a controlar los síntomas de ansiedad y promueve un estilo de bienestar equilibrado.

Bibliografía

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=dificultad%20para%20concentrarse%20o%20tomar,n%C3%A1useas%20o%20malestar%20abdominal>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

<https://www.cigna.com>