

Educación para el paciente y la familia
intermountainhealthcare.org



Ansiedad y trastornos relacionados

INFORMACION PARA LOS
PACIENTES Y LAS FAMILIAS



Índice:

| | |
|--|----|
| ¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?..... | 4 |
| ¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?..... | 4 |
| ¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?..... | 5 |
| ¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?..... | 6 |
| ¿Qué sucede con los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes?..... | 9 |
| Si está preocupado por su niño o adolescente..... | 9 |
| Familiar o amigo, lo que usted puede hacer | 10 |
| Plan de acción de autocontrol | 11 |

Los trastornos de Ansiedad son:

Enfermedades que afectan a más de 40 millones de estadounidenses, según Anxiety and Depression Association of America.

Los trastornos de ansiedad pueden acarrear síntomas graves. Para algunas personas los síntomas hacen casi imposible llevar una vida normal.

Con una atención médica adecuada, la mayoría de las personas con trastornos de ansiedad pueden superarlos.





¿Qué son los trastornos de ansiedad?

La ansiedad es un componente normal de la vida. Sin embargo, los trastornos de ansiedad son diferentes de las preocupaciones de todos los días; son trastornos médicos crónicos que acarrearán preocupación, tensión, miedo o temor grave e irracional y, sin tratamiento, pueden llegar a agobiar todos los aspectos de la vida cotidiana.

Los trastornos de ansiedad más comunes comprenden los siguientes:

- Trastorno de ansiedad generalizada (GAD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno de pánico
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno de ansiedad social (SAD, por sus siglas en inglés, también llamado “fobia social”)

Mientras que cada trastorno tiene características diferentes, los une un mismo hecho: todos son tratables. Así que si usted es una de las tantas personas que padecen alguno de los trastornos de ansiedad hoy en día, ánimo. Piense con optimismo en que encontrará remedio. Con una atención adecuada, puede superar su trastorno de ansiedad, y vivir una vida más saludable y plena.

¿Cuáles son los síntomas comunes de los trastornos de ansiedad?

Todos los trastornos de ansiedad tienen diferentes patrones de síntomas.

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)

Las personas que padecen un GAD sienten una tensión constante que no pueden controlar. Pueden estar continuamente preocupados, incluso cuando no existe ninguna razón aparente. La tensión y la preocupación pueden causar estos síntomas:

- Inquietud o sensación de estar “con los nervios de punta”
- Fatiga y problemas de concentración
- Dolores de cabeza y tensión muscular
- Temblores, sudoración y olas de calor
- Mareos o falta de aire
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido

“Me preocupo por todo y por nada y nunca siento que me relajo de verdad. También tengo muchos problemas para dormir. A veces apenas puedo obligarme a trabajar”.

Trastorno obsesivo compulsivo (OCD)

Las personas con OCD sufren uno de los siguientes síntomas o ambos:

- Pensamientos indeseados persistentes (obsesiones)
- Necesidad urgente de repetir ciertos comportamientos rituales (compulsiones)

Las personas con OCD se dan cuenta de que sus pensamientos e impulsos no son normales. Intentan ignorarlos o reprimirlos. Pueden hasta intentar ocultarlos de otras personas. Pero a pesar de sus esfuerzos, siguen siendo víctimas de sus obsesiones y/o compulsiones. Con el tiempo, los pensamientos y acciones derivados del OCD pueden agobiar la vida cotidiana.

“Sé que estos hábitos de contar y de verificar todo dos veces no son normales. Pero no los puedo evitar. Y ahora controlan mi vida entera”.

Trastorno de pánico

El síntoma principal del trastorno de pánico es el ataque de pánico. Un ataque de pánico es un miedo repentino e incontenible. Puede ocurrir sin razón aparente y puede causar emociones extremas y signos físicos como:

- Palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, temblores, mareos
- Sentirse irreal o desconectado
- Sentirse miedo a sufrir un ataque cardíaco o a “volverse loco”

Para algunas personas, el ataque de pánico es un suceso que les ocurre una sola vez. Pero las personas con trastorno de pánico han sufrido 2 o más ataques, y constantemente temen sufrir otro.

“Estas oleadas de miedo surgen cuando menos lo espero. Siento palpitaciones y empiezo a temblar. Me horroriza pensar que me podría pasar de nuevo y evito los lugares donde he tenido uno antes.”

¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Los científicos afirman que los trastornos de ansiedad pueden originarse de la combinación de varios factores. Estos son algunos de los más probables:

- **La química del cerebro.** La química del cerebro es casi con certeza un factor involucrado en los trastornos de ansiedad. ¿Cómo nos damos cuenta? Generalmente, los síntomas se alivian con medicamentos que alteran los niveles de ciertas sustancias químicas del cerebro.
- **Experiencias de la vida.** La exposición al abuso, la violencia o la pobreza pueden hacerlo más vulnerable a estas enfermedades.
- **Antecedentes familiares (genética).** Los estudios demuestran que los trastornos de ansiedad están presentes en determinadas familias. En gran medida

esto se debe posiblemente a factores genéticos. Los gemelos idénticos son más propensos a compartir un trastorno de ansiedad que los gemelos que no son idénticos. Los trastornos de ansiedad pueden comenzar en la infancia. Por eso, si usted es padre, observe a su niño para detectar síntomas y que pueda ser tratado en una etapa temprana.

- **Comportamientos aprendidos y patrones de pensamiento.** Es posible que las personas con baja autoestima y con escasas habilidades para afrontar los problemas sean propensas a padecer trastornos de ansiedad

Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

El PTSD puede ocurrirle a alguien que haya sobrevivido a un trauma como una guerra, una violación, un abuso o un crimen violento. Otros acontecimientos también pueden causar PTSD, como los accidentes graves, los desastres naturales o la muerte repentina de un ser querido.

Las personas con PTSD tienen pensamientos aterrizantes persistentes y recuerdos de las experiencias traumáticas vividas. Pueden estar deprimidos y sentirse emocionalmente indiferentes, en especial hacia personas que alguna vez les fueron cercanas. Pueden sentirse irritables y ser más agresivos de lo que solían ser. En los casos graves, las personas con PTSD pueden tener problemas para trabajar o socializar.

“Me dijeron que el tiempo me curaría. Pero ese no fue mi caso. Intento no pensar en eso ni hablar de eso, pero los recuerdos me invaden casi todos los días.”

Trastorno de ansiedad Social (SAD, también llamado “fobia social”)

Las personas con SAD sienten una ansiedad abrumadora en las situaciones sociales cotidianas. Tienen un miedo recurrente e intenso a ser juzgados por los demás, y a que sus propios actos los avergüencen.

Para algunas personas, la ansiedad está relacionada con un determinado tipo de situación, como hablar en público. Para otros, el miedo va mucho más allá y ocasiona síntomas en casi cualquier momento en que están rodeados de gente. Muchas personas que padecen esta enfermedad tienen dificultad para hacer y mantener amistades.

“Me resultaba estresante hablar con cualquiera que no fuera de mi familia. Ni que decir de hablar en clase. Y si no puedo mantener una conversación, ¿cómo puedo tener amigos?”



Otras enfermedades que pueden coexistir con los trastornos de ansiedad

Las personas con trastornos de ansiedad, a menudo, también tienen otros problemas de salud mental. Estos son los que, generalmente, acompañan a los trastornos de ansiedad:

- Depresión
- Otro trastorno de ansiedad
- Consumo de drogas

Si tiene alguno de estos problemas, también deberá ser tratado.

¿Cómo se diagnostican los trastornos de ansiedad?

Los médicos utilizan varias herramientas diferentes para conocer su padecimiento y realizar un diagnóstico:

- **Cuestionarios.** Su médico puede utilizar cuestionarios (formularios) para detectar la existencia de ansiedad y otros problemas de salud mental. Los cuestionarios indagan sobre sus síntomas, el estrés, su forma de afrontar problemas y sus sistemas de apoyo.
- **Historial clínico.** Su médico le pregunta sobre sus enfermedades pasadas y presentes y sus antecedentes familiares.
- **Examen físico.** El examen físico ayuda a su médico a saber si sus síntomas tienen otra causa que no sea el trastorno de ansiedad.
- **Criterios para el diagnóstico.** Su médico compara la información con las definiciones médicas convencionales de los trastornos de salud mental.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

Usted cuenta con diferentes opciones de tratamiento. Su médico u otro proveedor de atención médica trabajará con usted para elaborar un plan de tratamiento que se ajuste a sus necesidades. Su plan puede incluir un enfoque coordinado en equipo de orientación, medicamentos, administración de la salud o una combinación de los tres.

A pesar de que es posible que estos tratamientos no curen su trastorno de ansiedad, pueden ayudar a aliviar los síntomas. Y a medida que los síntomas se alivien, su salud mejorará. Es posible que se necesite algo de tiempo y varias citas con el médico para encontrar el tratamiento adecuado, pero vale la pena el esfuerzo para sentirse mejor.

Además, usted puede tomar una serie de medidas sencillas para controlar su afección y sentirse mejor. Éstas incluyen ejercitarse regularmente, tener una dieta saludable, dormir lo suficiente y otras (vea la página 11).

Orientación

También llamada psicoterapia o “terapia de conversación”, lo puede ayudar a entender sus problemas y a desarrollar formas para resolverlos.

Lo que puede esperar... si elige este tipo de tratamiento

- Existen diferentes tipos de orientación, cada uno con un enfoque especial. Por ejemplo, la orientación puede enfocarse en cambiar sus patrones de pensamiento. También le puede enseñar nuevas formas de enfrentar los problemas. La terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) combina estas estrategias para ayudarlo a “desaprender” los patrones viejos y adoptar pensamientos y reacciones más saludables.
- La orientación se dirige a cada caso en particular y a su desarrollo. Por ejemplo, la orientación infantil puede incluir terapia de juego o participación de la familia. La orientación para una persona mayor puede incluir la detección de afecciones propias de la vejez, o la participación de la familia y los cuidadores.
- Una clave para lograr una orientación exitosa es encontrar un asesor con el que se sienta cómodo. La orientación es una asociación que requiere confianza.
- Tenga en cuenta que aunque la orientación pueda ser a corto plazo, a menudo se necesita tiempo para que ésta funcione.

Lo que puede esperar... para autocontrolar esta parte del tratamiento

- Hable con su médico acerca del tipo de terapia que le gustaría seguir. Compare asesores hasta encontrar uno con el que “haga clic”.
- Consulte estos libros para obtener más información sobre la terapia cognitiva-conductual:
 - *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety: A Step-by-Step Program*, por William Knaus
 - *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*, por David Clark, PhD, y Aaron Beck, MD
- Sea consistente en su orientación. Concéntrese en los objetivos establecidos con su asesor.
- Siga las instrucciones de su médico. Haga cualquier tarea que se le asigne. Pídale ayuda a sus familiares y amigos cuando la necesite. Los cambios de conducta no son sencillos, pero valen la pena.

Manejo de la atención

El manejo de la atención utiliza un enfoque de equipo para coordinar el tratamiento de salud mental con otras necesidades del cuidado de la salud. Usted y su familia son miembros importantes del equipo y desempeñan un papel activo en su cuidado

Lo que puede esperar... si elige este tipo de tratamiento

Su médico dirigirá un equipo que lo incluye a usted y a otros miembros, dependiendo de sus necesidades.

- Un encargado de atención se mantiene en contacto con usted, le proporciona información y le ayuda a resolver problemas.
- Un psiquiatra o una enfermera psiquiátrica puede hablar con su médico sobre los medicamentos y el tratamiento a seguir.
- Un proveedor de la salud mental podrá proporcionar orientación.
- La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), es una organización de ayuda al consumidor que ofrece información gratuita, educación y apoyo.

Lo que puede esperar... para controlar esta parte del tratamiento

- Hable con su encargado de atención acerca del tipo de apoyo que usted encuentre más útil. Eso ayudará a que su encargado de atención sepa cómo apoyarle mejor a usted y a su familia durante todo el tratamiento.



Pensamientos o conductas suicidas

Los síntomas de la ansiedad pueden llevar a las personas a pensar en acabar con su vida. Este tipo de pensamiento es peligroso y puede ponerlo en riesgo a usted y a su familia. Póngase en contacto con su médico de inmediato si usted experimenta pensamientos autodestructivos mientras está recibiendo tratamiento para un trastorno de ansiedad. Un tratamiento eficaz puede ayudarle a ver de nuevo el valor de la vida con claridad.

Independientemente de su plan de tratamiento, el autocontrol es fundamental.

El factor más importante en su recuperación es el autocontrol. El autocontrol significa poner de su parte para continuar con el tratamiento y mantenerse en contacto con su equipo de atención médica. También significa reconstruir la seguridad en sí mismo manteniéndose activo en las rutinas diarias.

Además de los medicamentos u otros tratamientos, usted puede tomar algunas medidas sencillas para ayudar en su recuperación. Consulte la página 8 para ver un plan de acción autocontrolado.

Medicamentos

Para tratar estos trastornos se utilizan muchas clases de medicamentos. Si un tipo no funciona, recuerde que existen otras alternativas. Puede encontrar el mejor medicamento y la dosis apropiada para usted si colabora con su médico.

Lo que puede esperar...

si elige este tipo de tratamiento

- Durante los primeros meses de tratamiento, su médico puede programar varias visitas de seguimiento para observar cómo va evolucionando y modificar sus medicamentos si es necesario.
- Cada persona tiene una química cerebral única, por lo que puede necesitarse tiempo encontrar el medicamento adecuado para usted. Si el primer medicamento que intenta tomar no alivia sus síntomas, no se desanime. Existen otras alternativas. Puede ser un proceso frustrante, pero los médicos pueden ayudarlo.
- Hay varios tipos de medicamentos para los trastornos de ansiedad. Los más comunes son:
 - **Inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (SSRIs).** Se pueden tomar diariamente para controlar los síntomas de los trastornos de ansiedad. Pueden tardar algunas semanas en hacer efecto y cumplir con el tratamiento mejora notablemente sus posibilidades de sentirse mejor. Los efectos secundarios son leves y pueden ser dolor de cabeza, náuseas, trastornos del sueño y agitación.
 - **Benzodiazepinas.** Controlan de inmediato los síntomas físicos de los trastornos de ansiedad y se toman sólo cuando son necesarias. Pueden crear hábito, sobre todo si no se toman según las indicaciones. Entre los efectos secundarios están la somnolencia y los mareos.
- **Los medicamentos para la ansiedad pueden interactuar con otros medicamentos.** Dele a su médico una lista de todos los medicamentos que toma, incluso medicamentos de venta libre, suplementos y vitaminas.

Lo que puede esperar...

para controlar esta parte del tratamiento

- Tome sus medicamentos exactamente como se le indique. No tome más medicamento del que debe y no los comparta con otras personas.
- Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes consultar a su médico.
- Asista a todas las citas con su médico.
- Llame a su médico o encargado de atención si tiene preguntas o inquietudes sobre sus medicamentos o sus efectos secundarios.

¿Qué sucede con los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes?

¿Cree que los trastornos de ansiedad sólo afectan a los adultos? Se equivoca. Se estima que los trastornos de ansiedad afectan a 1 de cada 8 niños y 1 de cada 12 adolescentes. Desafortunadamente, estos trastornos a menudo se pasan por alto o se malinterpretan. Los mitos que existen sobre la ansiedad en los niños a menudo ocasionan que no reciban la ayuda que necesitan.

Si está preocupado por su niño o adolescente...

- **Observe si hay señales de ansiedad.** En la mayoría de los casos, los síntomas que tienen los niños son iguales a los síntomas de los adultos (Consulte las páginas 2 y 3). Una señal de trastorno de ansiedad en niños y adolescentes puede ser evitar las situaciones sociales (no querer “jugar” o salir con sus amigos). También puede serlo quejarse de tener dolor en el cuerpo, de estómago o de cabeza. Estas cosas no siempre indican que el niño tiene un trastorno de ansiedad, pero pueden ayudarle a observar el comportamiento de su niño. La posibilidad de que el niño tenga un trastorno de ansiedad aumenta si estos síntomas son graves o continúan durante mucho tiempo.
- **Hable con el médico si nota algún tipo de cambio mental, emocional o de conducta que le preocupe.** La ansiedad es una parte normal de la infancia. Sin embargo, debe hablar con el médico si usted no puede consolar a su niño o si comienza a evitar ciertos lugares o actividades. La ansiedad es grave y puede tratarse bien en los niños. Pida ayuda profesional si tiene alguna duda.
- **Obtenga toda la información posible si le diagnostican ansiedad a su niño.** Estar bien informado le ayudará a tomar buenas decisiones sobre el tratamiento de su niño. ¿Debe consultar a un especialista de salud mental infantil? ¿Los medicamentos deben formar parte del tratamiento? ¿Cuándo es el momento adecuado para la terapia? ¿Qué pueden hacer usted y su familia para ayudar a que su niño se recupere? Hable con el médico de su niño y consulte los recursos en la página 12.



MITO. “Los problemas emocionales y de conducta son una parte normal del desarrollo”
VERDAD. No siempre. A veces, los cambios en el estado de ánimo y la conducta son señales de ansiedad. No se apresure a considerarlos como parte de una “etapa difícil”.

MITO. “La ansiedad en niños y adolescentes no es muy importante. Ya se les pasará”.
VERDAD. A pesar de que algunas personas se recuperan por sí solas, puede ser un gran riesgo no tratar la ansiedad. Las investigaciones demuestran que los niños que no reciben tratamiento tienden a tener problemas en la escuela y menos oportunidades para dormir en casa de sus amigos, ir a fiestas y a otros eventos sociales. Los niños con trastornos de ansiedad también son más propensos a abusar de las drogas y del alcohol.

MITO. “Debo ayudar a mi niño a evitar el estrés lo más posible”.
VERDAD. Es más útil que usted ayude a su niño a enfrentar las situaciones de estrés que evitarlas. Reconozca y elogie los pequeños logros y no castigue a su niño por cometer errores o por falta de avance.

MITO. “No hay mucho que usted pueda hacer por un niño con un trastorno de ansiedad”.
VERDAD. La mayoría de los niños necesitan ayuda profesional para vencer un trastorno de ansiedad. Por lo general, un tratamiento eficaz es la combinación de medicamentos y orientación. El manejo de la atención también puede ayudar. El equipo de cuidado elaborará un plan de tratamiento personalizado para ayudar a su niño.



¿Dónde puedo obtener más información?

Pídale información a su médico sobre grupos de apoyo y otros recursos en su área.

Libros (en inglés)

- *Extinguishing Anxiety: Whole Brain Strategies to Relieve Fear and Stress*, por Catherine Pittman, PhD, y Elizabeth Karle, MLIS
- *Stop Obsessing! How to Overcome Your Obsessions and Compulsions*, por Edna Foa, PhD y Reid Wilson, PhD
- *Facing Panic: Self-Help for People with Panic Attacks*, por Reid Wilson, PhD
- *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*, por Glenn Schiraldi, PhD
- *Triumph Over Shyness: Conquering Social Anxiety Disorder*, por Murray Stein, MD, MPH, and John Walker, PhD

¿Familiar o amigo? Lo que usted puede hacer

Es difícil ver sufrir a un ser querido con un trastorno de ansiedad. ¿Qué puede hacer usted? Estas son algunas ideas.

SÍ...

- **Recuerde que los trastornos de ansiedad son enfermedades**, no sólo defectos del carácter o preocupaciones y temores cotidianos. No piense que “ya se le pasará” a su ser querido.
- **Anime a su ser querido a buscar el tratamiento adecuado.** Lívelo a las citas con el médico si es necesario.
- **Escuche y sea paciente.** Preocúpese por los sentimientos de su ser querido. Mantenga la calma, incluso cuando su ser querido esté ansioso. Recuerde que nadie está ansioso a propósito y que la recuperación toma tiempo.
- **Apoye y celebre los momentos de recuperación.** Anime a su ser querido a mantenerse activo. Invítelo a reuniones y eventos. Reconozca los esfuerzos y celebre los logros hacia la recuperación.
- **Cuide de su propia salud emocional y física.** ¿Se siente debilitado por la ansiedad de su ser querido? Piense en su forma habitual de buscar apoyo y sígala. Puede ser útil buscar orientación, unirse a un grupo de apoyo o hablar de sus sentimientos con sus amigos.
- **Entienda el trastorno.** Por ejemplo, si su ser querido tiene ataques de pánico, acéptelos como experiencias físicas reales. Mantenga la calma y hable con el médico de la persona sobre lo que debe hacer.

NO

- **No tome la ansiedad de su ser querido como algo personal.** Usted no la causó y no puede curarla. Tenga en cuenta que su ser querido está sufriendo si dice algo que lo lastime. Es fácil que no piense demasiado las cosas que dice.
- **No ignore los comentarios acerca del suicidio o las señales de que la ansiedad está empeorando.** Ayude a su ser querido pidiendo el consejo del médico.
- **No trate de forzarlo a sentirse mejor.** Entre más le diga a alguien lo que debería hacer, peor se sentirá. En su lugar, dele afecto, ánimo y felicítelo.
- **No deje que la enfermedad de su ser querido lo consuma.** No le servirá de nada sentirse abrumado. Respete y valore primero su propia salud mental. Usted será un buen ejemplo.

Recursos en línea

Intermountain Healthcare's Mental Health Online Center: [intermountainhealthcare.org/services/behavioral-health](https://www.intermountainhealthcare.org/services/behavioral-health)

National Association on Mental Illness: [nami.org](https://www.nami.org)

Anxiety and Depression Association of America: [adaa.org](https://www.adaa.org)

National Institute of Mental Health: [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: [aacap.org](https://www.aacap.org)

Plan de acción de autocontrol

Su médico y otras personas pueden ayudarlo a recuperarse. Pero usted tiene el control del proceso. Después de todo, sólo usted puede tomar las decisiones sobre su tratamiento, seguir su plan hasta el final y saber qué le da resultado.

Este plan de acción de autocontrol, y los expertos coinciden en que es parte vital del tratamiento exitoso de los trastornos de ansiedad. Elija metas realistas en diferentes aspectos de su vida que coincidan con su “estilo” natural y personalidad. Trabaje en una sola meta a la vez y prémiese por cualquier avance que tenga.

• Desarrolle su plan de tratamiento

Obtenga información confiable de su médico y otras fuentes confiables. Tenga presente que la atención a la salud mental no es igual para todos. Decida con su médico el plan de tratamiento que más se adapte a su situación particular. Ejemplos de metas: Tome sus medicamentos. Participe en la orientación y administración de la salud. Asista a sus citas. Llame a su médico si tiene alguna pregunta.

Mi meta: _____

• Fije objetivos para una vida saludable

Encontrar un equilibrio en la vida acelera su recuperación. Además, facilita las cosas para tiempos futuros más felices y saludables. Establezca objetivos para asegurarse de que toda su vida está equilibrada:

– **Relaciones.** Manténgase en contacto con sus familiares y amigos. El apoyo social positivo reduce la ansiedad y el estrés. Ejemplos de metas: Llame por teléfono a un amigo todos los días. Asista a los eventos sociales. Realice trabajo voluntario.

Mi meta: _____

– **Ejercicio.** Mejore su estado de ánimo y reduzca el estrés y la ansiedad haciendo ejercicio con regularidad. Ejemplos de metas: Camine todos los días. Use las escaleras. Ande en bicicleta

Mi meta: _____

– **La nutrición y el sueño.** La mente y el cuerpo van de la mano. Ejemplos de metas: Beba 8 vasos de agua al día. Coma de 5 a 10 frutas y verduras todos los días. Duerma 8 horas todas las noches.

Mi meta: _____

– **Recreación y renovación.** Comprométase a divertirse y a calmar su espíritu. Ejemplos de metas: Busque un pasatiempo. Escuche música. Asista a eventos religiosos o culturales. Escriba un diario. Medite.

Mi meta: _____

• Asegúrese de seguir su tratamiento

Dele una oportunidad al tratamiento para que surta efecto. Tome todos los medicamentos según las indicaciones. Asista a sus citas. Hable con su médico si usted no ve buenos resultados; siempre puede adaptar su plan.

• Celebre su recuperación

Prémiese por alcanzar sus metas de “vida saludable”. Celebre los momentos importantes de su recuperación. ¿Durmió bien toda la noche? ¿Lleva algunas horas sin obsesionarse? ¿Le hizo frente a uno de sus miedos? ¡Felicítese! Su esfuerzo está dando frutos.

Recuerde... no abandone su plan de tratamiento si siente que no está funcionando. Hable con su médico. La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad PUEDEN reducir sus miedos y disfrutar de la vida. Con tiempo y ayuda, usted también puede hacerlo.

Para encontrar este folleto y otros materiales de educación para el paciente,
visite: intermountainhealth.org



Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlos.

© 2002-2025 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. MH002S - 01/25 (Last reviewed - 09/22) (Spanish translation by CommGap).