



¿Cómo puedo controlar mi ansiedad?

- Centra tu atención en el presente.
- **Respira profundamente.**
- Escucha música tranquila y relajante.
- **Realiza una caminata o ejercicio.**
- Piensa positivamente "Me estoy tranquilizando", "Estoy a salvo".
- **Medita o reza.**
- Duerme entre 7 a 8 horas.
- **Come alimentos saludables.**
- Apóyate en tus seres queridos.

La salud mental no debe atenderse de forma diferente de la física. La salud es una sola y debe abordarse de manera integral. Es tratada en los centros de salud y en los hospitales.



¿A dónde puedes recurrir por ayuda?

En los Módulos de Salud Mental de los Centros de Salud, en los UNEME CECOSAMA y en los UNEME CISAME de la Secretaría de Salud. También puedes recurrir a la Línea de la Vida 800 911 2000, donde un profesional te escuchará.



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



Tamaulipas
Gobierno del Estado



Secretaría
de Salud



ANSIEDAD

**Si necesitas apoyo psicológico,
llama a la Línea de la Vida 800 • 911 • 2000**

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad se identifica como preocupaciones o miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias, como una dificultad económica, una ruptura de pareja, problemas familiares, etc.



¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Estos trastornos provocan una sensación constante de ansiedad o pavor que interfiere en la forma en que se lleva la vida. No es lo mismo preocuparse de vez en cuando por las cosas o sentirse ansioso debido a eventos estresantes en la vida.

¿Cómo se siente la ansiedad?

MOLESTIAS O SÍNTOMAS:

- Palpitaciones
- **Miedo irracional**
- Ahogo
- **Sensación de perder el control de la situación.**
- Falta de aire
- **Malestar estomacal**
- Miedo
- **Temor o preocupación por el pasado o el futuro.**

Si la ansiedad entorpece o no te permite continuar con tu vida diaria, puedes buscar ayuda de un profesional que te ayudará a manejarla y buscar una solución.

Cualquier persona puede padecer ansiedad: los niños, los adolescentes, los adultos y los adultos mayores.



¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

EXISTEN VARIOS TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD, INCLUYENDO:

• **Trastorno de ansiedad generalizada:**

Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses.

• **Trastorno de pánico:**

Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos.

• **Fobias:**

Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real.