



Ongizate
Emozionala

FP Euskadi LH

LA ANSIEDAD

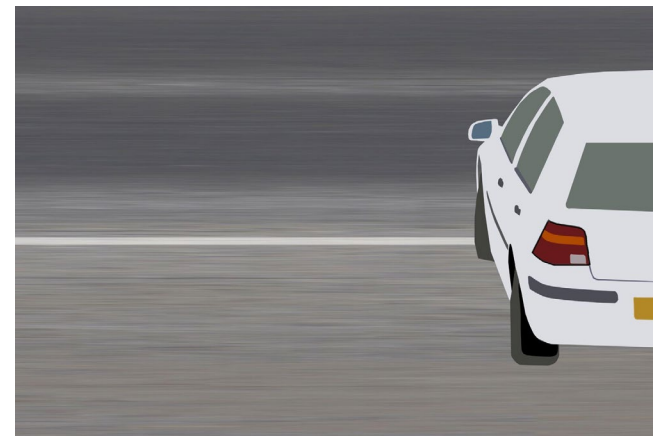
En jóvenes y
adolescentes

PARA REFLEXIONAR



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- La ansiedad es una **sensación normal** que experimentamos las personas en **momentos de peligro o preocupación**.
- La ansiedad nos sirve **para responder mejor en momentos difíciles**.
 - Por ejemplo, sin ella no responderíamos rápidamente ante una situación de peligro con el coche.
- La ansiedad cumple una función clara: **advertir y activar el organismo ante situaciones amenazantes, inciertas y peligrosas**.
 - Así, la percepción de un peligro nos facilita la lucha por protegernos o la respuesta de huida.
 - Por tanto, cumple una función determinada y se manifiesta en momentos concretos.



LA ANSIEDAD COMO PROBLEMA

- ¿Cuándo se convierte la ansiedad en **problema**?
 - Cuando **se manifiesta constantemente en el tiempo**
 - Cuando se manifiesta en situaciones que no son realmente amenazantes
 - Cuando se manifiesta de manera muy intensa

La ansiedad se convierte en un verdadero problema **debido al malestar y sufrimiento** que puede **generar en la vida** de la persona



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Piensa en un momento en el que sentiste ansiedad. Identifica si has tenido alguno de los siguientes síntomas

Vómitos

Dolor de
tripa

Falta de
apetito

Insomnio

Falta de
aire



Dolor de
cabeza

Sudoración

Taquicardia

Cansancio

Hambre
excesiva

Llanto

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

¿Qué sentimos cuando tenemos ansiedad?

Síntomas más comunes:

- Visión nublada
- Tensión en el cuello, hombros y espalda
- Dificultades respiratorias, ahogo
- Taquicardia, opresión en el pecho
- Sensación de nudo en el estómago, náuseas
- Sudoración, temblor, hormigueo en las manos
- Inestabilidad, entumecimiento en las piernas



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

¿Qué sentimos cuando tenemos ansiedad?



¿PADEZCO ANSIEDAD?

Este sencillo y **anónimo cuestionario** te ayudará a **evaluar la intensidad de los síntomas**:

- Las 9 primeras preguntas corresponden a la **escala PHQ9** de depresión
- Las 7 últimas corresponden a la **escala GAD7** de ansiedad.

[ENCUESTA](#)

Una vez cumplimentadas las 16 preguntas, recibirás una valoración y varias **recomendaciones personalizadas** para que puedas mejorar los síntomas.

ATENCIÓN! El resultado es meramente orientativo, **no se trata de un diagnóstico**; en ningún caso sustituye la valoración llevada a cabo por una o un profesional de la salud.

Con tu teléfono puedes realizar la encuesta de forma anónima, utilizando el código QR.



FORMAS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

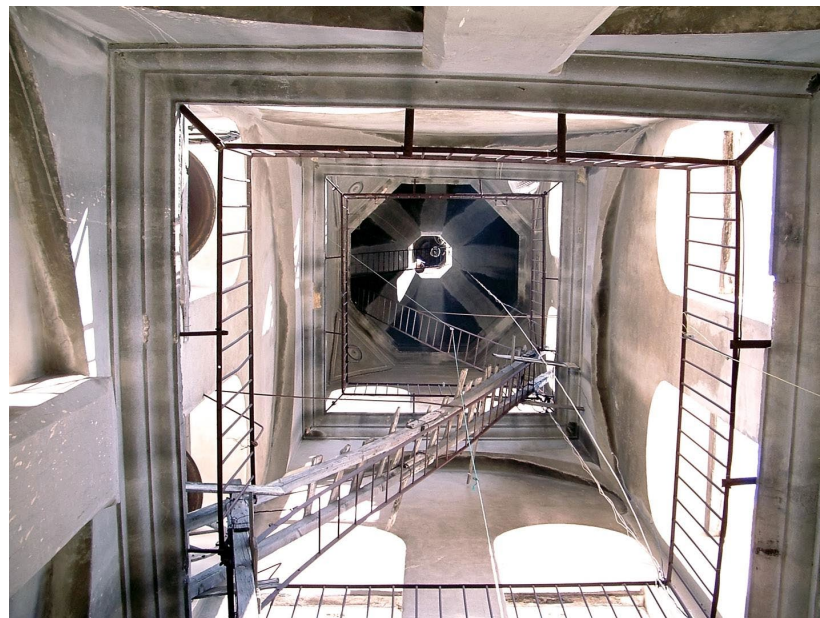
- Fobias simples
- Fobia social
- Trastorno de estrés postraumático
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)



FOBIAS SIMPLES

Las fobias simples pueden surgir en las siguientes situaciones:

- En espacios cerrados
- Ante determinados insectos
- En alturas
- En la oscuridad
- En ascensores
- Viajando en avión
- ...



FOBIAS SIMPLES

Las fobias simples son bastante comunes. **Normalmente no causan grandes problemas** en la vida cotidiana, ya que resultan **bastante fáciles de evitar**.

Una fobia solo se **convierte en problema** cuando el objeto o situación de miedo no puede ser evitada de manera sencilla, es decir, cuando **causa problemas en la vida personal o laboral** del individuo.



FOBIA SOCIAL

Hablamos de fobia social cuando las personas **padecen ansiedad en situaciones sociales cotidianas.**

Las personas con fobia social sienten un **miedo intenso, persistente y crónico a ser contempladas y juzgadas por otras personas.**

Además, les resulta **incómodo**, por ejemplo, **hablar en público o comer, beber** o escribir delante de los demás.

En ocasiones, la ansiedad **no se limita al momento concreto de la actividad**: puede comenzar horas/días antes o continuar tras la actividad.



TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

El trastorno de estrés postraumático es un conjunto de síntomas que se manifiestan **tras un acontecimiento traumático o catastrófico**, y hace referencia a la **incapacidad de superarlo**.

La persona **no puede hacer una vida normal**: se siente deprimida, con ansiedad, sentimiento de culpabilidad y enfadada o más irascible y susceptible.

También son frecuentes las **pesadillas** y los **flash-back**, así como la **hipervigilancia** del paciente hacia cualquier peligro o cambio en su vida. En muchas ocasiones, es frecuente que el paciente adopte una **actitud de evitación ante el trauma** y que muestre **falta de interés** en mantener **relaciones sociales**.



TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

- Las personas con TAG suelen estar **todo el día en tensión y con excesivas preocupaciones**, aunque no haya nada importante que lo justifique.
 - Dichas preocupaciones pueden estar relacionadas con la salud, el dinero, la pareja, la familia, el trabajo...
 - **La intensidad de las preocupaciones** puede tener un **gran impacto** en la vida cotidiana.
- Físicamente surge **dificultad para relajarse o concentrarse y para el descanso nocturno**.
 - Todo ello favorece, entre otras, la **presencia de fatiga, dolor de cabeza, contracturas y tensión muscular alta**.
- Para el diagnóstico del TAG es necesario **mantener los síntomas durante más de 6 meses**.



TRASTORNO DE PÁNICO

Una de los rasgos característicos del trastorno de pánico son las **crisis repentinas de pánico**.

Síntomas:

- Temblor
- Sudoración
- Miedo a morir
- Náuseas
- Ahogo
- Mareo
- Miedo a la pérdida de control
- Dolor en el pecho.



TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

Pueden ser **ideas o pensamientos que se repiten**. Dichas ideas o pensamientos **no desaparecen** a pesar de intentarlo por todos los medios.

Cada obsesión **lleva asociada** una compulsión o **conducta** que la **compensa**, y que se utiliza para mitigar la ansiedad que genera.

→ Ejemplo: **el lavado es la compulsión** más frecuente **asociada a la obsesión de contaminación**.

- ◆ Las personas con este tipo de compulsiones pueden lavarse las manos con excesiva frecuencia.



TRATAMIENTOS Y TERAPIAS (RECOMENDACIONES DE OSAKIDETZA)

Existen **diversos** tipos de **tratamientos** para tratar la ansiedad. Con la ayuda adecuada se supera.

Los **medicamentos** utilizados se llaman **ansiolíticos**. Necesitan prescripción médica. Cuando te sientas mejor y vayas a dejarlo, consulta el modo de hacerlo; no lo abandones por tu cuenta.

Es recomendable combinar la medicación con **técnicas de manejo de la ansiedad** como el **manejo de preocupaciones, relajación, control de la respiración o mindfulness**.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DETENER LA ANSIEDAD?

Las recomendaciones de Osakidetza son las siguientes:

- **Haz ejercicio** físico regular (pasear, nadar...).
- **Organiza** y prioriza **las tareas**.
 - Decide qué es aplazable, qué necesitas hacer ahora.
- Encuentra tiempo para realizar una **actividad agradable**.
 - Visita a una amistad, queda con otra persona o realiza cualquier otra actividad que te haya resultado satisfactoria en el pasado.
- Establece **objetivos realistas**, que sean alcanzables.
- **Observa** lo que te ocurre cuando estás ansioso o ansiosa; te ayudará a ser consciente de cómo comienza. Resulta más sencillo controlarla en sus primeras manifestaciones.
- Intenta **cambiar la situación que la produce**.



EJERCICIOS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

- [Relajación muscular](#)



3 minutuko arnasketa saioa. Osakidetza



Espacio de respiración de 3 minutos. Osakidetza



Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

Muchas gracias



Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA SAILA
Lanbide Heziketako Sailburuordetza



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Viceconsejería de Formación Profesional