

Control de Ansiedad y Estrés

ÁGUILAS
GUADALUPANA

Equipo 1

Alondra Vega
Ana Lucía Ruiz
Andrea Villarreal
Ashley Ortiz
Julio Resendiz
Angie Márquez



UDEM

ÍNDICE

1 Objetivo

2 Temario

3 Contenido

4 Videos de apoyo

5 Conclusión

6 Bibliografía



Objetivo

El objetivo de esta presentación es explicar en qué consiste la ansiedad y el estrés, cuáles son los causantes de estos y la mejor manera de controlarlo en caso de que se presente, con la finalidad de que las personas que pasen por esto, sepan cómo controlarlo para su bienestar.



Temario



1. Ansiedad

- A. ¿Que es?
- B. Síntomas
- C. Causas
- D. Complicaciones
- E. Como controlarla
- F. ¿Cuándo consultar con un profesional?
- G. Ansiedad mal diagnosticada
- H. ¿Como prevenir?

2. Estrés

- A. ¿Qué es?
- B. Tipos de estrés.
- C. Signos
- D. Causas
- E. Manejo del estrés
- F. Técnicas.





Ansiedad

¿Qué es?

Las personas suelen estar preocupadas y sentir miedo ante situaciones diarias. Los sentimientos de pánico suelen interferir en actividades y son difíciles de controlar.



Síntomas

Entre los más comunes, se encuentran:

- Nerviosismo y tensión.
- Sentimiento de debilidad y pánico.
- Problemas de concentración.
- Respiración acelerada.
- Conciliación de sueño.

(MayoClinic, S.F.)

Causas

La ansiedad puede presentarse debido a las experiencias de la vida, como: preocupaciones o acontecimientos traumáticos.

Un factor importante es si algún familiar lo presenta, ya que suelen ser rasgos heredados.

(MayoClinic, S.F.)



Causas médicas

Enfermedades que pueden influir:

- Diabetes.
- Problemas respiratorios.
- Abstinencia de sustancias inadecuadas.
- Enfermedad cardíaca.

Complicaciones

- Afectar la capacidad de realizar ciertas tareas de manera rápida y eficiente.
- Falta de concentración.
- Reduce la energía.

(MayoClinic, S.F.)



Trastornos de salud que se pueden presentar con la ansiedad.

- Fobias
- Trastorno de pánico
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Depresión
- Pensamientos suicidas o suicidio
- Abuso de sustancias

Cómo controlar la ansiedad



Antes que nada, se debe encontrar la razón del por qué se siente una preocupación, ejemplo:

- Miedo a un examen.
- Pasar por un momento difícil.

Posteriormente, se debe pensar en cómo solucionarlo; si no existe solución alguna, tenemos que dejarlo pasar y aceptarlo con madurez.



Tips para controlar la ansiedad

- Dormir lo suficiente.
- Comer alimentos saludables.
- Mantener un horario diario regular.
- Salir de la casa todos los días.
- Hacer por lo menos 15 minutos de ejercicio diario.
- Hablar con familiares o amigos cuando esté asustado o nervioso.
- Vincularse en algún tipo de actividad grupal de su interés.



¿Cuándo consultar con un médico?

- Cuando la preocupación es tanta que interfiere en el desempeño tanto en el trabajo, en las relaciones u otros aspectos de la vida.
- Además de la ansiedad tienes otros problemas de salud mental como depresión. La persona se siente constantemente irritable y decaído, y tiene problemas con el alcohol o con las drogas.
- Si tiene conductas o pensamientos suicidas, es necesario que busque atención de urgencia.



Ansiedad mal diagnosticada

Según estudios realizados en 21 países, sólo 1 de 10 personas reciben un tratamiento adecuado para el trastorno de ansiedad.

Teniendo en cuenta que muchas veces estos trastornos pueden ser fobias, ansiedad social, etc que aparecen a una edad temprana (5 - 10 años), mientras que otros como el trastorno generalizado de ansiedad, el trastorno de pánico, etc. aparecen entre los 24 y los 50 años, y tienen una variación transnacional mucho más amplia.

- 41% de los pacientes ve la necesidad de tratarse.
- 26% cuando la ansiedad no está presente otro tipo de trastorno.

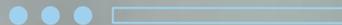
“Un correcto tratamiento de esta patología evitaría la cronificación de este trastorno y disminuiría la comorbilidad con otras enfermedades físicas o mentales como, por ejemplo, la depresión”

¿Cómo prevenir?

- Pedir ayuda cuando lo necesites.
- Escribe diariamente como te sientes y que fue lo que te hizo sentir así para que puedas identificar cómo puedes trabajar en ti.
- Establecer prioridades para administrar tu tiempo y energía.
- Evita el consumo de sustancias nocivas para la salud.



Estrés

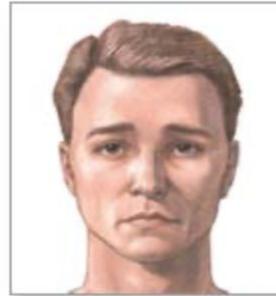


¿Qué es?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional y proviene de una situación o pensamiento que nos haga sentir frustrado, enojado o nervioso. El estrés es una reacción del cuerpo ante un desafío. El estrés puede ser algo positivo en algunas ocasiones, por ejemplo, cuando te ayuda a evitar a algún peligro o cumplir con una fecha límite. El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionan y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudar a manejar la situación, sin embargo a largo plazo puede traer complicaciones para la salud de las personas.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



Tipos de estrés

Hay dos tipos de estrés:

- **Estrés agudo:** Es a corto plazo que desaparece rápidamente. Ocurre cuando te peleas con alguien, cuando casi te metes en un accidente automovilístico, etc. Esto nos ayuda a evitar peligros. Este tipo de estrés puede ser positivo cuando intentas algo nuevo y emocionante.
- **Estrés crónico:** Este dura más que el estrés agudo, puede ser cuando tiene problemas financieros, un matrimonio infeliz, etc. Cualquier tipo de estrés que dure más de una semana es crónica.



Signos de demasiado estrés

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Pérdida o aumento de peso
- Uso de alcohol o drogas para relajarse

Causas del estrés

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- La muerte de un familiar
- Despido
- Jubilación
- Estudios
- Tener un bebé
- Problemas financieros
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo o en casa

Llame a su proveedor de atención médica si se siente abrumado por el estrés o si siente muy seguido estos síntomas, ya que un sentimiento continuo de estrés **puede dañar su salud gravemente**



Manejo del estrés

El primer paso para manejar el estrés es reconocer y aceptar su presencia en su vida. También, es importante identificar los signos del estrés para poder manejarlo.

Adicionalmente, identifique las situación y causas en donde sienta más estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Un tensionante puede ser la familia, el trabajo, el dinero, los estudios, etc. Una vez que comprenda el origen de su estrés, podrá idear maneras para lidiar con esto.





Técnicas saludables para manejar el estrés

- **Reconozca las cosas que no puede cambiar.** Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.

- **Evite las situaciones estresantes.**

- **Haga ejercicio.** Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.





Técnicas saludables para manejar el estrés

- **Cambie su perspectiva.** Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos.
- **Aprenda nuevas maneras para relajarse.** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.
- **Aprenda a decir que no.** Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.



Videos de apoyo



4 consejos para combatir la ansiedad y el estrés



Cómo calmar la ansiedad

Conclusión

En tiempos como éstos (pandemia), se puede experimentar muchos tipos de estrés, ansiedad y otro desorden mental y es por eso, que ahora más que nunca, es muy importante conocer nuestra salud mental y aprender a cómo cuidarla.



Bibliografía

ABCenfermedades (2018). *Ansiedad, mal diagnosticada y mal tratada*. Recuperado de: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-ansiedad-diagnosticada-y-tratada-201801221734_noticia.htm
!

Mayo Clinic (S.F.) *Trastornos de ansiedad*. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Mayo Clinic (S.F.) *Trastorno de ansiedad generalizada*. Recuperada de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>

MedlinePlus. (2021). *Cuidados personales-el trastorno de ansiedad generalizada*. *MedlinePlus*. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000685.htm>

NiamLaboratorios (S.F.) *Como controlar la ansiedad*. Recuperado de: <https://laboratoriosniam.com/como-controlar-ansiedad/>

Fred K. Berger. (2021). *El estrés y su salud*. 2021, de MedlinePlus Sitio web: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Video



Explicación del tema