

Guía para  
Entender y controlar la ansiedad

# Descubre qué es la ansiedad y cómo controlarla





# Índice

1. Descubre qué es la ansiedad y cómo controlarla pag. **03**

2. ¿Qué es la ansiedad? pag. **04**

3. ¿Cómo afecta la ansiedad al cuerpo? pag. **05**

4. ¿Sentir dolor en el pecho es síntoma de ansiedad? pag. **06**

5. Chequéate en AUNA si presentas: pag. **07**

6. ¡AUNA te brinda los mejores consejos para tratar la ansiedad! pag. **08**

7. Sigue estos tips AUNA para combatir la ansiedad pag. **09**

8. Las mejores Apps complementarias pag. **10**



# Descubre qué es la ansiedad y cómo controlarla

Controlar la ansiedad es muy importante ya que nos ayudará a mantener un estado de bienestar prolongado y ser más productivos con nuestras responsabilidades laborales y familiares para sentirnos bien plenamente. Por eso, los **profesionales de AUNA** hemos preparado este material que te ayudará a conocer qué es la ansiedad, qué síntomas tiene y cómo tratarla.

Índice 

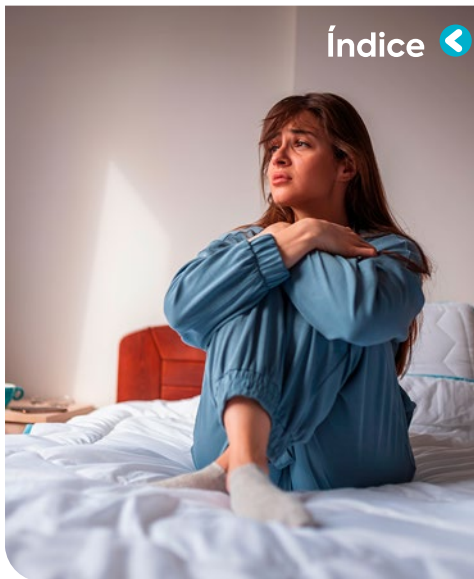




# ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se caracteriza por la excesiva preocupación de forma anticipada por sentimiento o hechos que aún no han sucedido, un paciente ansioso presenta miedos y temores por momentos del futuro cercano o lejano.

Índice



## Síntomas de la ansiedad



01 | Sudoración



02 | Agitación



03 | Náuseas



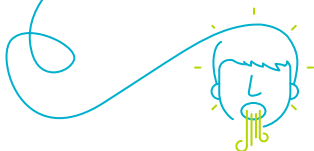
04 | Sensación de pánico



05 | Temblores



06 | Incremento de la frecuencia cardíaca



07 | Dificultad para respirar



# ¿Cómo afecta la ansiedad al cuerpo?

Causa daños a los órganos y estructuras del cuerpo debido a la estimulación constante de los mismos, desencadena un proceso de estrés crónico que daña el sistema inmunitario provocando otras enfermedades tanto físicas como mentales.

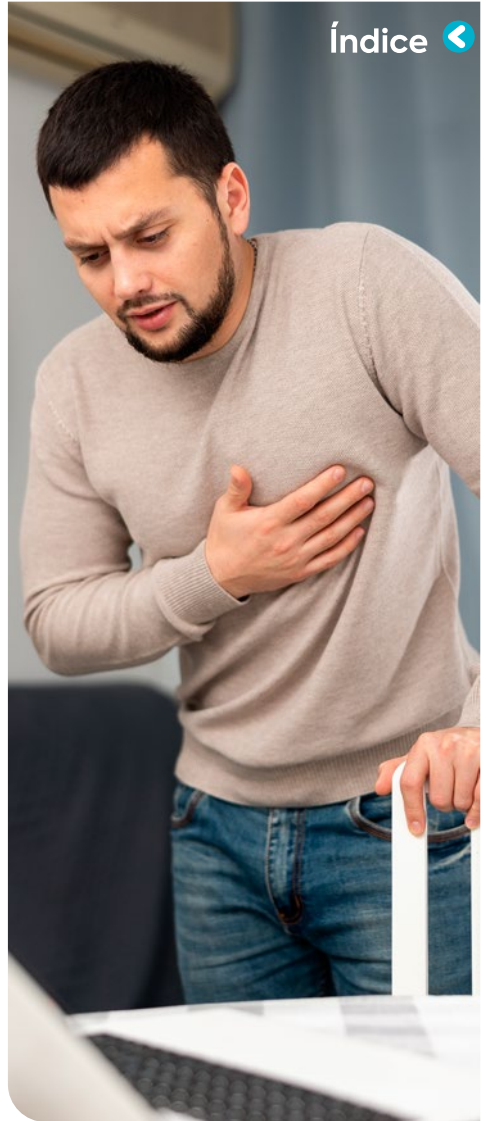




## ¿Sentir dolor en el pecho es síntoma de ansiedad?

En el caso del dolor torácico provocado por la ansiedad, la causa no es orgánica, es decir, no tiene su origen en ningún cambio fisiológico o estructural del paciente. Literalmente proviene de las emociones intensas de ese individuo, que causan síntomas físicos reales.

Por ello, es fundamental que el paciente se conozca bien a sí mismo y que busque siempre la ayuda de un médico cuando aparezca el dolor. Solo así será posible diagnosticar realmente qué está causando estos síntomas y, por supuesto, iniciar un tratamiento adecuado para cada caso.



## ¿Cuándo debo de preocuparme por el dolor de pecho?

Para cerrar nuestra conversación de hoy, hablemos un poco sobre los síntomas que deben tomarse en serio cuando hablamos de dolor en la región torácica.



## Chequéate en AUNA si presentas:



**Dolor acompañado de sudor frío.**



**Dolor repentino que alcanza su punto máximo rápidamente.**



**Dolor que involucra regiones como el brazo izquierdo o la barbilla.**



Además, cualquier tipo de dolor que sea completamente nuevo es una llamada de atención. En todos estos casos, es fundamental que el paciente busque la opinión de un médico lo antes posible, acudiendo a un servicio de urgencias y posteriormente programando una cita con un especialista de clínicas AUNA si es necesario.



# ¡AUNA te brinda los mejores consejos para tratar la ansiedad!

Afortunadamente la ansiedad es una situación perfectamente tratable a través de varios enfoques diferentes. Los más habituales son la psicoterapia, es decir, un tratamiento realizado bajo la supervisión de un psicólogo o psiquiatra titulado y especializado.

También está la opción de usar medicamentos para ayudar al paciente, consulta siempre con tu médico antes de usarlos.

Recuerda que la **actividad física** ayuda mucho y no descartes una **dieta saludable**, sin duda notarás la diferencia ya que son grandes alternativas para lidiar con la ansiedad.

Para evaluar cuál es el mejor camino a seguir, el paciente **necesita consultar con un médico**.

Índice 





# Sigue estos tips AUNA para combatir la ansiedad

## Realiza terapia profesional

Rompamos el mito de que las terapias son para casos severos de enfermedad mental, no esperes al límite para buscar un especialista

## Sigue una dieta saludable

Un menú rico y variado en verduras y alimentos saludables es importante para el bienestar.

## Duerme Bien

Es más importante de lo que imaginas, ya que favorece a despertar de buen humor y aporta mucho a la sensación de bienestar

## Haz ejercicio

Mejora tu circulación sanguínea y el sistema cardiovascular, además contribuye a que absorbas mejor los nutrientes.

## Evita relaciones tóxicas

Ocurren a menudo en distintos ambientes, trata de dialogar con un profesional para que te pueda orientar.

## Practica el amor propio

Tómate un tiempo para ti y admírate. Sal de la rutina y practica alguna actividad que te haga feliz.

## Medita

Existen técnicas que te ayudan a mantener un estado de relajación que contribuyen a tu salud mental y a controlar el estrés.

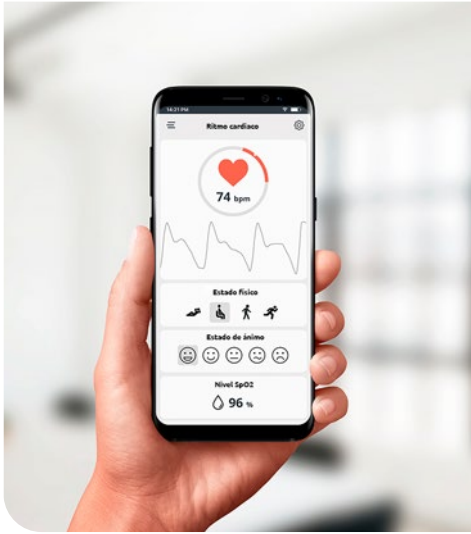
## Realiza terapia profesional

Ayuda a balancear las hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol. Reducirlas ayuda a aliviar los síntomas de **ansiedad hasta en 65%**.

Te dejamos el link de un **playlist** con la mejor música para reducir el estrés

Aquí 

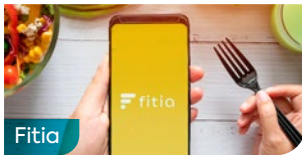
Recuerda que la ansiedad un problema real y que debe ser tratado adecuadamente para que el individuo tenga calidad de vida



Índice 

## Las mejores Apps complementarias

A continuación, te presentamos algunas Apps que te pueden ayudar a controlar la ansiedad y lograr mantener un estado de bienestar prolongado y ser más productivo.



App de “nutrición inteligente”. Pierde grasa, mantente en forma o gana músculo con programas personalizados y basados en tus preferencias alimenticias, necesidades de calorías y macronutrientes.



App de meditación gratuita. Es una comunidad de más de 20 millones de personas conformada por expertos y principiantes en meditación. Puedes aprender desde el manejo del estrés y ansiedad, hasta acceder a charlas gratuitas y más.



App gratuita de entrenamiento y ejercicios. Cuenta con más de 90 rutinas diferentes según tu necesidad. Aprende con videos y audios la correcta ejecución de cada ejercicio, elige tu entrenador personal y hasta escucha mensajes motivacionales de tus atletas favoritos.



App gratuita que te permite acceder a beneficios exclusivos de salud y bienestar. Aprovecha descuentos en alimentación, restaurantes, gimnasios, ropa deportiva, tratamientos faciales, spa, experiencias y mucho más.

¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por  
tu buena salud**



Cuidamos la vida para  
vivierla mejor, siempre.

**auna**