

# Consejo de salud: Cómo Lidar con la Ansiedad

Cuando pensamos en la “ansiedad”, solemos asociarla con el estrés. La ansiedad es la reacción del cuerpo ante una amenaza. Sin ella, quizá no reaccionaríamos ante el peligro—y nuestra supervivencia estaría en riesgo. La ansiedad no se limita a las situaciones de vida o muerte. Dado que nuestra mente está programada para protegernos, con frecuencia percibimos más amenazas de las que realmente existen, lo que puede hacer que la ansiedad se sienta más intensa de lo necesario.

Todo el mundo experimenta ansiedad y, para muchos, puede resultar abrumadora. Tener ansiedad o un trastorno de ansiedad no significa que una persona sea débil. Con el cuidado adecuado, es posible manejarla y llevar una vida feliz y plena.<sup>1</sup>

## Aspectos y Estadísticas Clave

- Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo, afectaron a 359 millones de personas en 2021<sup>2</sup>
- Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en los EE. UU., cada año afectan a 40 millones de adultos de 18 años en adelante<sup>3</sup>
- Los trastornos de ansiedad responden bien al tratamiento, pero solo 1 de cada 4 personas que lo necesitan (el 27.6%) recibe algún tipo de tratamiento<sup>3</sup>
- Los trastornos de ansiedad se desarrollan a partir de una combinación compleja de factores de riesgo, entre ellos la genética, la química cerebral, la personalidad y los eventos de la vida<sup>3</sup>



### Mitos sobre la ansiedad

- La ansiedad desaparece sola
- La ansiedad no es un problema médico ni de salud real
- Es fácil saber cuándo alguien tiene un trastorno de ansiedad<sup>7</sup>

## Síntomas de la Ansiedad:<sup>4, 5, 6</sup>

| Físicos                                                                                                                                                                                                                | Mentales y Emocionales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cognitivos                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar</li> <li>• Corazón acelerado</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Tensión muscular</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos acelerados o intrusivos</li> <li>• Dificultad para concentrarse</li> <li>• Agitación</li> <li>• Aislamiento o “bloqueo” emocional</li> <li>• Sentir desconexión o insensibilidad emocional</li> <li>• Mayor consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento poco saludable</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prever el fracaso</li> <li>• Creer que uno es incapaz</li> <li>• Suponer que las situaciones terminarán mal</li> </ul> |

# Estrategias que pueden ayudar a manejar la ansiedad<sup>8</sup>

## Tener un plan de acción:

- Anote sus preocupaciones específicas
- Si se siente abrumado al escribir sus preocupaciones, considere tomarse un descanso
- Haga una lista de todas las posibles soluciones que se le ocurran
- No se preocupe por encontrar opciones “perfectas”
- Concéntrese en las cosas que puede resolver o cambiar

## Distraer la mente con otras actividades:

- Tómese descansos
- Limite el consumo de medios de comunicación
- Practique una técnica de atención plena
- Cuide su cuerpo
- Limite el consumo de alcohol y cafeína
- Mantenga un horario de sueño regular

## Recursos para obtener ayuda:<sup>9</sup>

- Médico de cuidado primario u otro profesional de la salud
- Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP)
- Hable con un amigo o familiar a quien pueda pedir ayuda
- Grupo de apoyo local
- Llame a su compañía de seguros para obtener una referencia dentro de la red
- Red Nacional de Prevención del Suicidio **988**
- Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA que ofrece información sobre referencias y tratamientos  
**1-800-662-HELP o 1-800-662-4357**



## Fuentes:

1. McLean Hospital. <https://www.mcleanhospital.org/essential/anxiety>. 2026. Consultado en abril de 2026.
2. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. 2025. Consultado en abril de 2026.
3. ADAA. <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>. 2026. Consultado en abril de 2026.
4. NIH. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>. 2024. Consultado en abril de 2026.
5. Mental Health America. <https://screening.mhanational.org/anxiety/>. 2024. Consultado en abril de 2026.
6. Mental Health America. <https://screening.mhanational.org/content/i-cant-stop-thinking-about-bad-things-could-happen/?pathway=3366>. 2024. Consultado en abril de 2026.
7. ADAA. <https://adaa.org/understanding-anxiety/generalized-anxiety-disorder-gad/myths-realities>. 2025. Consultado en abril de 2026.
8. ADAA. <https://adaa.org/tips>. 2026. Consultado en abril de 2026.
9. SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health/conditions/anxiety#generalized-anxiety>. 2025. Consultado en abril de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.