



## Servicios que se ofrece:

- Consulta médica
- Consulta dental
- Consulta nutricional
- Consulta psicológica
- Talleres
- Certificado médico
- Prevención del suicidio
- Prevención de adicciones

## CONTÁCTANOS

### Dirección de Salud Municipal

Venustiano Carranza, 312 Ote,  
Centro. San Francisco del  
Rincón, Gto. 36300

(476) 744 3839

# PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD

Dirección de Salud Municipal



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

*La ansiedad es una emoción poco grata, similar al miedo, que todos experimentamos en mayor o menor medida ante determinadas situaciones.*

## ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE ANGUSTIA, ESTRÉS Y ANSIEDAD?

### • ANGUSTIA

Se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988).

### • ESTRÉS

Es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en que medida las situaciones ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984).

## ¿QUE HACER CUANDO UNA PERSONA PRESENTA CONDUCTAS ANSIOSAS?

- 1.No le digas que se calme.
- 2.Dale espacio, pero ofrece tu ayuda.
- 3.Ayúdale a centrarse en algo diferente a sus sensaciones.
- 4.Intenta ayudarle a realizar respiraciones más profundas.
- 5.No te dejes llevar por el pánico.
- 6.Buscar ayuda profesional.



## SEÑALES DE ALARMA

- Sentirse incapaz de relajarse.
- Temor a que ocurra lo peor.
- Latidos del corazón fuertes y acelerados.
- Sensación de bloqueo.
- Miedo a perder el control.
- Sensación de ahogo

## SEGUIMIENTO O TRATAMIENTO

Si llega a presentar mas de una señal de alarma acudir con algún especialista de la salud:

- **Médico.**

O en si es el caso con un especialista de la salud mental:

- **Psicólogo(a).**
- **Psiquiatra.**

**"No tienes que controlar tus pensamientos; solo tienes que dejar de permitirles que te controlen a ti"**

**-Dan Millman**