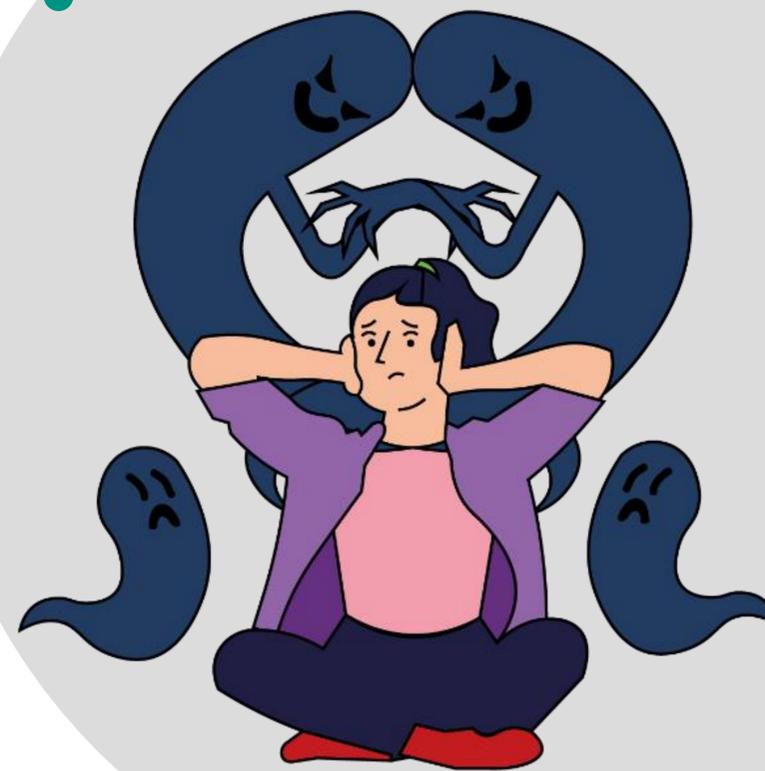


ANSIEDAD

¿QUÉ ES?

Es un episodio repentino de miedo intenso, acompañado de síntomas físicos, basado en un **peligro aparente**.

Una **crisis de ansiedad** es una avalancha de emociones se puede y sentir miedo súbitamente, el malestar puede hacer creer que la persona esta sufriendo un ataque al corazón pero puede manifestarse de forma muy variable, cualquier persona puede experimentar.



¿SABIAS QUÉ?

La **ansiedad** puede interferir en el desarrollo de tus funciones y afectar tu bienestar y relaciones laborales.

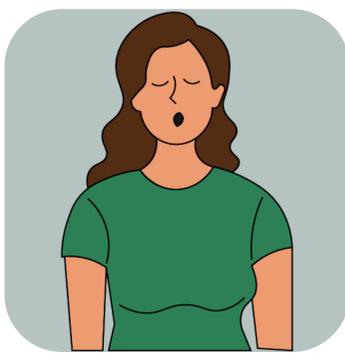
¿CÓMO SE MANIFIESTA UNA CRISIS DE ANSIEDAD?



Sudoración
excesiva



Latidos
rápidos del
corazón



Respiración
agitada



Sensación de
falta de aire



Calambres o
tensión
muscular



Nerviosismo/
Miedo



RECUERDA QUE EN CASO DE TENER UNA CRISIS DE ANSIEDAD INTENSA PUEDES:

- Reconoce que estas ante una crisis y **busca un lugar que te transmita seguridad para esperar ahí a que la crisis pase.**
- Respira profundamente, tratando de inflar el abdomen, inhalar en **3** tiempos y exhalar en **6** tiempos por la nariz.
- Observa a tu alrededor e identificar :
 - 5** cosas que puedas mirar.
 - 4** cosas que puedas escuchar.
 - 3** cosas que puedas oler.
 - 2** cosas que puedas tocar.
 - 1** sensación que puedas sentir e identificar en que parte del cuerpo esta.

La duración aproximada de una crisis de ansiedad es de 10 minutos