

SÍNTOMAS

ANSIEDAD GENERALIZADA

Preocupación extrema, existe también nerviosismo con mayor frecuencia por estas y otras cosas, incluso cuando no hay razón alguna para preocuparse.

EMOCIONES

Incapacidad para relajarse, irritabilidad, sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.



PENSAMIENTOS



Preocupación persistente, falta de habilidades, incapacidad para relajarse, pensamientos intensos, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva, temor a tomar malas decisiones, dificultad para lidiar con lo incierto y la indecisión.

CUERPO

Fatiga, tensión y dolor muscular, sudoración, náuseas, diarrea o síndrome de colon irritable, dolores de cabeza.



SUEÑO

Problemas de sueño.

COMPORTAMIENTO

Volverse asustadizo, necesidad de saber qué va a pasar en el futuro.



ALREDEDOR DEL 14.3% DE LA POBLACIÓN MEXICANA HA PRESENTADO ALGÚN TIPO DE ANSIEDAD A LO LARGO DE SU VIDA.