

# MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Septiembre 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

## Ansiedad

[Leer más >>](#)

## Salud mental

[Leer más >>](#)

# Ansiedad



Caracterizada por la **preocupación excesiva ante situaciones de la vida cotidiana**, se presenta de forma irracional, ya sea porque el estímulo está ausente o la intensidad es excesiva con relación al estímulo, generando un grado evidente de disfuncionalidad.



## Factores de riesgo

Por antecedentes familiares, eventos de vida traumáticos, o el consumo de sustancias.

## Cómo manejarlo

Acudir a un médico especialista, tratamiento farmacológico, terapia Cognitivo Conductual.

## ¿Qué pasa si no se atiende?

Puede llevar al deterioro de la vida cotidiana, así como al riesgo de abuso de sustancias.

## Síntomas físicos

- Mareos
- Sudoración
- Palpitaciones
- Temblores
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Adormecimiento de extremidades
- Elevación de la presión
- Molestias digestivas

## Psicológicos

- Inquietud
- Nerviosismo
- Preocupación excesiva
- Miedo irracional

## ¿Qué debería evitar al sufrir ansiedad?

### • Hablar en voz alta o muy rápido

Facilita la hiperventilación y puede desencadenar crisis de ansiedad

### • Comer rápido

Puede producir hiperventilación

### • Dormir poco

Intensifica la irritación y el estrés

### • El sedentarismo

Hacer ejercicio físico moderado disminuye los niveles de estrés

### • Automedicarse

Causa reacciones peligrosas o la muerte

### • Consumir cafeína u otros excitantes

Generan o potencian el estrés físico

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

*Bibliografía: Guía de práctica clínica: 'Diagnóstico y Tratamiento de la Ansiedad'*

# Salud mental



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, **la salud mental es el bienestar que una persona experimenta** como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos **cognoscitivos, afectivos y conductuales**.

La salud mental está determinada por factores **sociales, ambientales, biológicos y psicológicos**.



Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud indican que **a escala mundial, cerca de 280 millones de personas sufren depresión**; siendo una de las principales causas de discapacidad a nivel global.

La Secretaría de Salud estima que de los **15 millones** de personas que padecen algún **trastorno mental** en México, **la gran mayoría son adultos jóvenes que están en edad productiva**.



## Diagnósticos más comunes

Trastornos de ansiedad

Depresión

Trastornos por déficit de atención

Trastornos de conducta alimentaria

Autismo

## Recomendaciones generales



Come sano, haz ejercicio e hidrátate



Realiza actividades con amigos y familia



Duerme al menos 8 horas diarias



No temas buscar ayuda profesional

Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

*Bibliografía: Instituto Mexicano del Seguro Social: 'Salud Mental'*