

# Cuándo buscar ayuda

Hable con un profesional de salud si:

- La ansiedad dura semanas o meses
- Es difícil de controlar
- Afecta su trabajo, escuela o relaciones
- Tiene ataques de pánico
- Se siente abrumado(a) o sin control

Busque ayuda de inmediato

- Si se siente en peligro
- Si tiene pensamientos de hacerse daño

Llame a servicios de emergencia

**Call 911**

Dónde llamar:

- **988 Suicide & Crisis Lifeline:** Call or text **988** (24/7, Gratis y confidencial)
- Crisis Text Line: Envía HOME al 741741
- NAMI Miami-Dade County: Llama al (305) 665-2540
- Jackson Behavioral Health Hospital: Llama al (305) 355-7000

# Opciones de tratamiento

## Medicamentos:

- ISRS (sertralina, escitalopram)
- IRSN (venlafaxina, duloxetina)

## Tratamientos de primera línea

- Benzodiazepinas (solo a corto plazo)

## Terapia:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Ayuda a cambiar pensamientos negativos
- Terapia de exposición: Ayuda a enfrentar los miedos poco a poco
- Terapia de apoyo / consejería: Hablar con alguien ayuda a reducir el estrés

## Hábitos saludables:

- Respiración profunda y relajación: Calman el cuerpo y la mente
- Ejercicio regular: Reduce la ansiedad y mejora el ánimo
- Buen hábito de sueño: Dormir a la misma hora
- Alimentación saludable: Una dieta balanceada ayuda al cerebro
- Limitar cafeína y alcohol: Pueden empeorar la ansiedad

Mayo Clinic (Tratamiento)

Diagnóstico y tratamiento de ansiedad

[https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967)

[20350967](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967)

# ¿Se siente ansioso o abrumado?

**La ansiedad es común y se puede tratar.**

**No está solo.**

# Tipos de ansiedad

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
- Preocupación constante por muchas cosas
- Trastorno de pánico
- Ataques de pánico repentinos
- Ansiedad social
- Miedo a ser juzgado
- Fobias específicas
- Miedo a cosas específicas
- Agorafobia
- Miedo a lugares donde escapar es difícil
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)
- Pensamientos y acciones repetitivos

# ¿Cuándo es un trastorno de ansiedad?

## Un médico puede diagnosticar ansiedad cuando:

- La preocupación es muy intensa o ocurre con frecuencia
- Dura 6 meses o más (TAG)
- Es difícil de controlar
- Afecta la vida diaria

## También puede presentar:

- Inquietud o sensación de estar al límite
- Cansancio fácil
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas de sueño

# ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de preocupación, miedo o nerviosismo.

Afecta tanto su mente como su cuerpo.

## Síntomas comunes:

- Latidos rápidos
- Falta de aire
- Sudoración
- Sentirse tenso o inquieto
- Problemas para dormir
- Dificultad para concentrarse

Algo de ansiedad es normal  
Demasiada ansiedad puede afectar la vida diaria

NIMH (Instituto Nacional de Salud Mental – EE.UU.)

Trastorno de ansiedad generalizada  
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

MedlinePlus (U.S. National Library of Medicine)  
Ansiedad

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Mayo Clinic (Español – U.S.)  
Ansiedad (síntomas y causas)

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

20350961

# When to Get Help

## Talk to a healthcare provider if:

- Anxiety lasts weeks or months
- It is hard to control
- It affects your work, school, or relationships
- You have panic attacks
- You feel overwhelmed or stuck

## Get Help Right Away

- If you feel unsafe
- If you have thoughts of harming yourself

Call emergency services

**Call 911**

---

## Where to Call

- **988 Suicide & Crisis Lifeline**: Call or text **988** (24/7, free, confidential)
- Crisis Text Line: Text HOME to 741741
- NAMI Miami-Dade County: Call (305) 665-2540
- Jackson Behavioral Health Hospital: Call (305) 355-7000

# Treatment Options

## Medications

- SSRIs (sertraline, escitalopram)
- SNRIs (venlafaxine, duloxetine)

## First-line treatments

- Benzodiazepines (short-term only)

## Therapy | Terapia

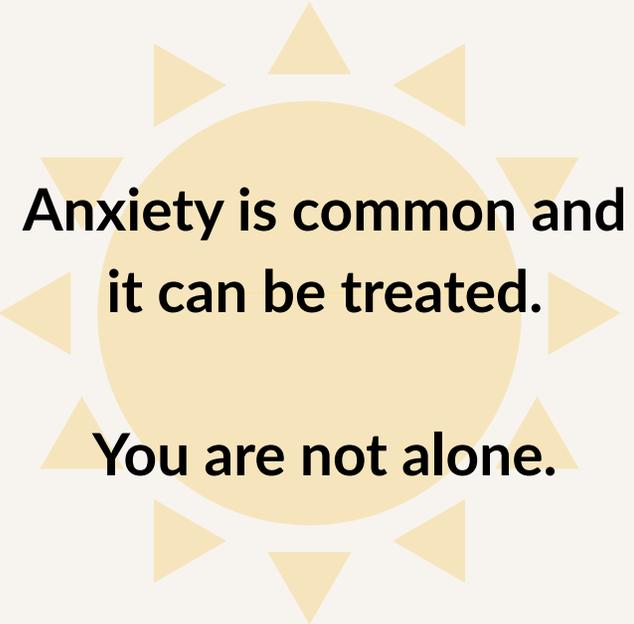
- Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Helps you understand and change negative thoughts
- Exposure therapy: Helps you slowly face your fears safely
- Supportive therapy / counseling: Talking to someone can reduce stress

## Healthy Habits:

- Deep breathing and relaxation: Calm the body and mind
- Regular exercise: Reduces anxiety and improves mood
- Good sleep habits: Go to bed at the same time
- Healthy eating: A balanced diet supports brain function
- Limit caffeine and alcohol: They can worsen anxiety

GAD Diagnosis & Treatment  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/diagnosis-treatment>

# Feeling Anxious or Overwhelmed?



**Anxiety is common and  
it can be treated.**

**You are not alone.**

# Types of Anxiety

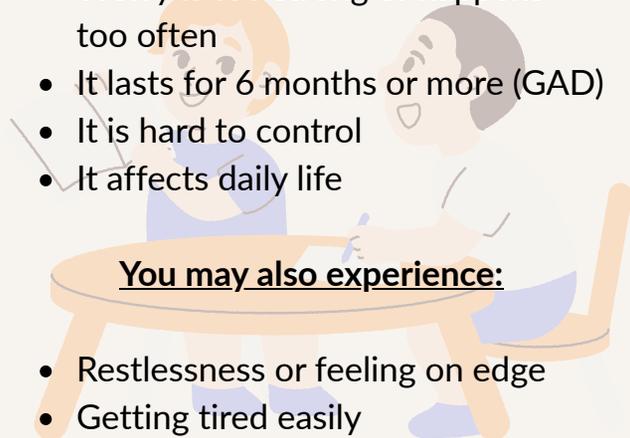
- Generalized Anxiety Disorder (GAD)
- Ongoing worry about many things
- Panic Disorder
- Sudden panic attacks
- Social Anxiety Disorder
- Fear of being judged
- Specific Phobias
- Fear of certain things
- Agoraphobia
- Fear of places where escape is hard
- Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)
- Repeated thoughts and actions



# When is it an Anxiety Disorder?

## A doctor may diagnose anxiety when:

- Worry is too strong or happens too often
- It lasts for 6 months or more (GAD)
- It is hard to control
- It affects daily life



## You may also experience:

- Restlessness or feeling on edge
- Getting tired easily
- Trouble with concentration
- Irritability
- Muscle Tension
- Sleep problems

# What is Anxiety?

Anxiety is a feeling of worry, fear, or nervousness.  
It affects both your mind and body.

## Common symptoms:

- Fast heartbeat
- Shortness of breath
- Sweating
- Feeling tense or restless
- Trouble sleeping
- Trouble focusing



Some anxiety is normal  
Too much can affect daily life

Mayo Clinic (U.S. Academic Medical Center)

Anxiety Disorders Overview

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety>

GAD Diagnosis & Treatment

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/diagnosis-treatment>

DSM-5 (Primary Diagnostic Source)

American Psychiatric Association.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5-TR)

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

National Institute of Mental Health (NIMH)

Generalized Anxiety Disorder

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad>