

Ansiedad

Acerca de la ansiedad

La ansiedad es una parte natural de la experiencia humana. Desempeña un papel importante a la hora de estar alerta y puede resultar útil de muchas maneras. La ansiedad se convierte en un problema cuando interfiere con su capacidad para funcionar con regularidad. Aunque son muy desagradables, los ataques de pánico son comunes y están estrechamente relacionados con la ansiedad. Si experimenta ansiedad o ataques de pánico, hable con un profesional, ya que existen varias formas de tratar la ansiedad de forma eficaz.

Datos sobre la ansiedad



La ansiedad es una causa Síntomas físicos

Aunque algunos síntomas de ansiedad son mentales, muchos síntomas son físicos. Las náuseas, los sofocos, el entumecimiento de manos y pies y los mareos son síntomas comunes de ansiedad física.



El ejercicio puede ayudar a una persona a controlar su ansiedad

Las investigaciones muestran que el ejercicio puede servir como una herramienta eficaz para controlar la ansiedad. No es necesario un entrenamiento intenso para disfrutar de los efectos del ejercicio que mejoran el estado de ánimo. Los ejercicios de baja intensidad son igualmente efectivos para disminuir las hormonas del estrés, ¡así que encuentre algo que le resulte agradable!



Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar ansiedad

Las mujeres experimentan trastornos de ansiedad a un ritmo mucho mayor que los hombres. Esto se debe a fluctuaciones hormonales, diferencias en la química cerebral y factores sociales.



Predominio

31%

de la población estadounidense experimentará un trastorno de ansiedad. Hacer de la ansiedad la enfermedad mental más común en los EE. UU.



Aproximadamente 284 millones de personas experimentan ansiedad en un año determinado