



LA ANSIEDAD

Es una reacción emocional natural ante estímulos o situaciones en la que percibimos una amenaza a nuestra integridad. Puede estar acompañada de una sensación muy intensa de miedo que nubla la razón, exista o no un peligro real.

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- **Físicos:** Aceleración del corazón o palpitaciones, dolores de pecho, sudoración, falta de aire, tensión muscular, fatiga o cansancio, temblores y dolores o molestias en el estómago.
- **Cognitivo y Emocional:** Nerviosismo, angustia, pensamientos catastróficos o negativos, dificultad para concentrarse, sentirse abrumado y dificultad para tomar decisiones.
- **Conductual:** Paranoia, evitar enfrentar situaciones, bloquearse, cambios en hábitos de sueño y/o alimentación, aislarse de su familia y amistades, entre otros.



Hospital San Juan

CAPESTRANO

Tu renacer comienza aquí.

¿Qué puedes hacer?

- Enfócate en el momento presente.
- Saca tiempo para realizar alguna actividad física.
- Practica técnicas de relajación.
- Adopta hábitos saludables de descanso y nutrición.
- Practica ejercicios de respiración profunda.
- Busca ayuda de un profesional.

¿Cómo San Juan Capestrano puede ayudar?

- Si crees que la ansiedad está afectando tu capacidad funcional, un profesional de la salud mental de San Juan Capestrano te puede evaluar.
- Contamos con una Línea de Acceso para coordinar una evaluación gratuita, puedes llamar 24/7 al **(787) 760-0222**.
- Tenemos nueve clínicas alrededor de toda la Isla para tu conveniencia (San Juan, Bayamón, Carolina, Caguas, Humacao, Hatillo, Manatí, Mayagüez y Ponce).
- Un profesional de salud mental de nuestro equipo clínico te puede orientar sobre tus opciones de tratamiento.
- Brindamos terapias donde las personas pueden aprender a manejar/cambiar pensamientos y comportamientos que afectan su bienestar.



Hospital San Juan
CAPESTRANO

No estás solo. Te vamos a ayudar.