

# 5 MANERAS PARA MANEJAR LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

*La ansiedad es persistente y a diferencia del estrés, es posible que sus efectos no desaparezcan una vez que la situación causante se haya resuelto. A continuación, le presentamos cinco actividades para ayudarlo a reducir los síntomas de la ansiedad.*

Si usted, su hijo o alguien que conoce quiere cometer suicidio o hacerse daño, llame o mande un texto al 988, al National Suicide & Crisis Lifeline o vaya al departamento de emergencia más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de salud. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, la fiabilidad, la idoneidad y la integridad del contenido.



## CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos puedan vivir una vida más saludable.

### Practique el autocuidado

En incrementos de 15 a 30 minutos al día, haga actividades que le gustaría hacer todos los días. Le recomendamos las siguientes:

- Una caminata
- Llame a un amigo/a
- Mire un programa de televisión divertido
- Juegue
- Haga yoga
- Reflexione acerca de su día en un diario
- Medite

### Expóngase menos a la negatividad

Recuerde tomar un descanso de las redes sociales e incluso de las noticias o de amigos negativos. El estar constantemente mirando información negativa o comparándose a una imagen que no es realista en las redes sociales, puede incrementar el estrés a niveles no saludables. Recuerde que las personas ponen los mejores momentos de sus vidas en las redes sociales y que no es una representación certera de su diario vivir.

### Dele prioridad a estar conectado con la familia y los amigos

Es importante para nuestra salud mental el estar presentes para las personas que queremos y viceversa.



### "Tres cosas buenas."

Pídale a su esposo, a su amigo, a un miembro familiar o a un colega reflexionar con usted al final del día, acerca de tres cosas buenas de poca o gran significancia que le hayan sucedido. Hacer esto diariamente puede ayudar a contrarrestar la depresión y a fortalecer la resiliencia emocional.

### Cambie su forma de pensar

Disminuya los pensamientos negativos y promueva las experiencias positivas del día a día. Dar energía a situaciones que están fuera de su alcance es una manera de intensificar su ansiedad.

- Ponga las cosas en perspectiva.
- Sea una persona con más intención y menos reacción.
- No permita que factores estresantes le molesten o le causen una reacción.