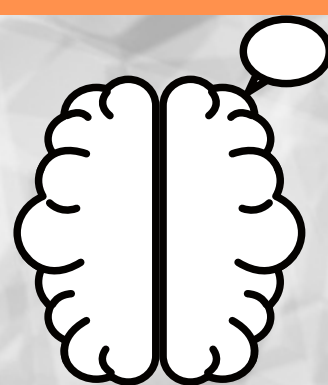


SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD Y QUÉ HACER AL RESPECTO

THE CONVERSATION¹

"Como consecuencia del COVID y el adaptarse en tiempo récord a las clases en línea, el aumento de la carga de trabajo y la enseñanza desde el hogar, el profesorado ha sufrido estrés acompañado de síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Octubre 2020

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar que no desaparecen y pueden empeorar con el tiempo.



- 
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos).
 - Sentirse irritables o nerviosos.
 - Manos frías y con poca articulación.
 - Necesitar ir al baño a menudo.
 - Sorprenderse o asustarse fácilmente.
 - Sudar mucho, sentirse mareado o falta el aire
 - Problemas para concentrarse.
 - Cambios en el comportamiento, irritabilidad.
 - Latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire.
 - Tener dolores de cabeza, musculares o de estómago o molestias inexplicables.
 - Sentirse inquieto o tener dificultad para relajarse.
 - Insomnio.
 - Tener dificultad para comer.
 - Sentir cansancio todo el tiempo.

¿A QUIÉN ACUDIR?

Para diagnosticar los trastornos de ansiedad, es importante que acudas con un profesional de la salud, que revisará tus síntomas e historial médico. Es posible que realice un examen físico y pruebas de laboratorio para verificar si otro problema de salud causa los síntomas arriba descritos. Si no presenta un problema de salud, recibirá una evaluación psicológica. Para ello serás canalizado con un psicólogo.

Terapia cognitiva conductual: Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarle a cambiar cómo reaccionar ante las cosas que provocan miedo y ansiedad.



Los medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad incluyen ciertos antidepresivos. **Es muy importante que no te automediques.** Debes comunicarte con tu médico de cabecera para identificar qué medicamento es mejor para ti.

Referencias:

(1) <https://theconversation.com/covid-19-el-estres-y-la-ansiedad-ya-estan-afectando-al-profesorado-148017> <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html> <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/index.shtml>