

# Adolescentes y ansiedad

Algo no está bien. No estás seguro qué es, pero puedes sentirlo. Tal vez últimamente no te sentiste como tú mismo o te preocupan cosas que antes no te importaban. Tal vez te asusta el futuro o que no tienes suficientes amigos. Estos y otros pensamientos te persiguen cuando deberías estar enfocado en la familia, la escuela y las actividades que te hacen feliz.

Si esto se parece a lo que estás atravesando, es posible que tengas ansiedad.

## ¿Qué es la ansiedad?

Lo primero que debes saber sobre la ansiedad es que no te pasa nada malo. Sentirse ansioso es algo muy común. Todas las personas se preocupan de vez en cuando. Pero cuando las preocupaciones se apoderan de tus pensamientos la mayor parte del día, tal vez es hora de pedir ayuda.

Puede que pienses en la ansiedad como ataques de pánico, rodillas temblorosas o latidos acelerados. La verdad es que la ansiedad es más que eso. También puede implicar lo siguiente:

- Sentir que va a pasar algo malo.
- Sentir cansancio o debilidad.
- Tener problemas para concentrarse o pensar.
- Tener dificultades con las situaciones cotidianas.
- Tener problemas para dormir.
- Tener malestar estomacal.
- Querer evitar a las personas o las cosas que te preocupan.

La ansiedad de cada persona es diferente. Puede que sientas solamente algunas de estas cosas o que tengas preocupaciones diferentes. Lo que importa es que puedes recibir ayuda para la ansiedad.

## ¿Cómo se trata la ansiedad?

Hablar sobre la ansiedad puede causar... más ansiedad. No siempre es fácil hablar sobre lo que te molesta.

Puede que ahora no te sientas así, pero hablar con alguien sobre tu ansiedad es una señal de fortaleza. ¡Está bien admitir que estás ansioso!

## Si:

- sientes que te preocupas demasiado,
- sientes que la ansiedad interfiere con tu educación o trabajo,
- te resulta difícil controlar la ansiedad,
- te sientes deprimido o desanimado con mucha frecuencia durante al menos dos semanas; o
- consumes drogas o alcohol para lidiar con tus sentimientos,

tal vez sea hora de recibir ayuda. Comienza por hablar con una persona de tu confianza. Podría ser un amigo, tu padre o madre, un profesor o un médico. A veces, simplemente hablar con alguien puede ayudar. Puedes hacerte estas preguntas para entender mejor tu ansiedad y tu estrés.

## ¿Qué es?

### Ansiedad cotidiana

- Preocuparse por un examen, una ruptura sentimental u otros acontecimientos de la vida.
- Sentir timidez o vergüenza en situaciones sociales incómodas.
- Tener un mal día de vez en cuando.

### Ansiedad problemática

- Preocupación constante todos los días.
- Evitar salir por temor a que te juzguen o a sentir vergüenza.
- Sentir que las cosas nunca van a mejorar.

Dependiendo del grado de ansiedad que sientas, tu médico podría indicarte que consultes a un consejero o terapeuta. Así tendrás un espacio seguro para hablar de tus miedos y preocupaciones. Un profesional de la salud mental también puede enseñarte habilidades que te ayuden a controlar la ansiedad.

Los medicamentos ayudan a algunas personas a tratar la ansiedad. Cualquier medicamento para la ansiedad debe estar recetado por un médico. El médico sabrá qué podría funcionar o no para ti.

## Cosas que puedes hacer ahora

Mientras esperas a ver a un médico o a otro profesional de la atención médica, hay formas de controlar tu ansiedad. Estas son algunas ideas:

- **Intenta hablarte a ti mismo en positivo.**
  - Si tienes un pensamiento negativo, busca la manera de darle la vuelta. Recuerda que no te sentirás así para siempre.
- **Tómate tiempo para ti.**
  - Ya sea haciendo algo que te encanta o simplemente pasando un rato tranquilo. También puedes meditar, rezar o escuchar música.
- **Come sano y haz ejercicio.**
  - Cuidar tu cuerpo también puede ser bueno para tu salud mental. Intenta no saltarte comidas ni comer más de lo habitual. Bebe suficiente agua. Mantente activo.
- **Haz una lista de las cosas que puedes y no puedes controlar.**
  - Enfócate en las cosas que puedes controlar. Si empiezas a pensar en cosas que están fuera de tu control, intenta reorientar tus pensamientos hacia lo que sí puedes controlar.
- **No consumas drogas ni alcohol.**
  - Aunque las drogas y el alcohol pueden hacer que te sientas mejor a corto plazo, con el tiempo pueden aumentar los sentimientos negativos.
- **Comunícate con un amigo.**
  - Comparte cómo afrontas el estrés y la ansiedad. Tal vez otras personas estén atravesando una situación similar y tengan ideas que compartir.

Tener ansiedad no significa que tengas que sentirte preocupado todo el tiempo. Con la ayuda adecuada, puedes controlar tu ansiedad.

Si alguna vez piensas en hacerte daño a ti mismo o a otras personas, debes buscar ayuda de inmediato. Llama o envía un mensaje a la línea nacional de ayuda en caso de suicidio y crisis al 988 para recibir apoyo privado y gratis para crisis de salud mental. Habrá una persona disponible para ayudarte las 24 horas al día, los 7 días a la semana. En caso de emergencia, llama al 911.

Fuentes: American Psychiatric Association, Anxiety and Depression Association of America, National Institute of Mental Health, Mayo Clinic

## RECURSOS



### Iowa Total Care

1-833-404-1061 (TTY: 711)

### Línea nacional de prevención del suicidio

1-800-273-TALK (8255)



### Página web para la concienciación y educación sobre el suicidio:

Visite [IowaTotalCare.com](https://www.iowatotalcare.com) → Member Resources (Recursos para miembros) → Suicide Awareness & Education (Concienciación y educación sobre el suicidio).

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。