

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ANSIEDAD

CONCEPTOS BÁSICOS

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta emocional a situaciones percibidas como amenazantes, aunque en algunas ocasiones puedan no serlo realmente. La ansiedad puede convertirse en patológica cuando afecta el funcionamiento normal de la persona a nivel fisiológico (corporal), conductual (relativo al comportamiento de la persona) y cognitivo (pensamiento).

Diferencia entre Ansiedad y Estrés

El estrés es una reacción adaptativa a situaciones amenazantes y puede ser beneficioso en niveles adecuados, mientras que la ansiedad es una respuesta desadaptativa más sostenida en el tiempo, que afecta negativamente la salud.

ANSIEDAD

CIFRAS DE INTERÉS

- En 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad.
- En Chile, más de un millón de personas sufren de ansiedad, con una mayor prevalencia en mujeres.
- El 83% de los chilenos ha tenido alguna condición de salud mental, y el 47% ha experimentado crisis de ansiedad o pánico, principalmente mujeres jóvenes de nivel socioeconómico bajo.
- El porcentaje de jóvenes que señaló haber estado en tratamiento psicológico o farmacológico por problemas de salud mental, ha aumentado quienes indicaron haberlo recibido por ansiedad, de 41,1% (2018) a 53,9% (2022).

ANSIEDAD

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

- Las causas de los trastornos de ansiedad son multifactoriales, incluyendo factores biológicos, ambientales, psicológicos y sociales.
- Factores como el uso de redes sociales en adolescentes y situaciones de estrés pueden incrementar la predisposición a la ansiedad.

ANSIEDAD

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Los síntomas incluyen preocupación constante, cansancio, irritabilidad, problemas para dormir, palpitaciones, sudoración, mareos, tensión muscular, entre otros.
- Algunos Trastornos ansiosos específicos incluyen crisis de pánico, agorafobia, ansiedad generalizada y estrés postraumático.

ANSIEDAD

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Para prevenir la ansiedad, es útil:

- Planificar actividades
- Mantener tiempos de ocio
- Practicar deportes.

Durante una crisis de angustia es importante:

- Mantener la calma
- Ofrecer apoyo a la persona afectada.

Técnicas para el manejo de situaciones de estrés:

- Ejercicio
- Dieta adecuada
- Apoyo social
- Técnicas de control de la respiración.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

