

ANEXO 3. **Recomendaciones para el autocuidado**

#AndaluciaTECUIDA

Si sufre **ansiedad**

Recuerde la ansiedad no es un proceso grave, si incapacitante.
Se puede aprender a controlar.

Los síntomas más importantes son: Dificultad para respirar, sudoración, escalofríos, náuseas, sequedad de boca, hormigueos, mareos y cefaleas.



No siempre necesitamos medicación. Consulte a los profesionales de la salud.



En caso de sufrir una crisis **respire dentro de una bolsa** e intente relajarse.



Haga ejercicio físico regularmente, se recomienda el yoga o el taichi y la práctica de técnicas de relajación. Entre en contacto con la naturaleza.



Coma bien, consuma frutas, verduras y proteínas. Duerma las horas necesarias para afrontar el día descansado.



Pase tiempo con amigos o familiares. Nos permite **sentirnos apoyados y seguros.**



Utilice **infusiones relajantes** y evite el consumo de alcohol, cafeína, tabaco y drogas. Pregunte a su enfermero/a de referencia sobre programas de deshabituación.



Permítase **soñar, desear e imaginar** que todo lo mejor le puede ocurrir.



La Consejería de Salud y Familias posee **guías de autoayuda** y bibliografía en su web para que pueda entender su problema. Comprenderlo es la mejor forma de afrontarlo. <https://goo.gl/fDnMFt>



Existen **grupos de apoyo** para el manejo de la ansiedad, infórmese en su centro de salud o a través del servicio telefónico gratuito de Salud Responde



Junta de Andalucía
 Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
 Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
 955 545 060