



# ¿Cuáles son los Síntomas de la Ansiedad y los Ataques de Ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse como pensamientos y sentimientos o como reacciones físicas. Suele ser una combinación de estas experiencias:



Pensamientos/Sentimientos	Sensaciones físicas
"Y si..." y preocupaciones de las que no te puedes librar	Insomnio
Tenso y nervioso	Dolores de cabeza
Distraído	Sudor
Irritable o agitado	Mareo
Pensando en la peor opción posible	Orina o diarrea frecuente
"Perderse en el tiempo"	Tiritar
Aprensión o temor	Falta de aliento/presión en el pecho

Debido a todos los síntomas físicos, a veces se confunde la ansiedad con una crisis médica. Los ataques de ansiedad (o "pánico") suelen consistir en una mezcla muy intensa de estos síntomas, que se producen de repente, sin previo aviso. A veces hay una causa, pero a menudo ocurren de la nada, y suelen durar 10 minutos o menos. Cuando la gente empieza a tener ansiedad por tener ataques de ansiedad, es lo que se conoce como "trastorno de pánico".



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental