20/11/2022

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Consejos para combatir la ansiedad

https://www.youtube.com/watch?v=I9qgGRuTBaY

La ansiedad es la **enfermedad psiquiátrica que más personas padecen en el mundo**. Los datos publicados por la OMS en 2019 estimaban en **264 millones** el número de sujetos que viven día a día con ella. Sentir estrés en momentos ocasionales es normal. Sin embargo, cuando las preocupaciones se vuelven diarias, excesivas y se siente miedo irracional por algo, estamos hablando de ansiedad.

Esta situación se ha visto agravada con la crisis sanitaria provocada por la Covid-19. En el primer año de pandemia las personas que acudieron al médico por ataques de ansiedad aumentaron en un 25%, al igual que el número de diagnosticados con algún trastorno de ansiedad y depresión.

Estos trastornos pueden curarse y controlarse. **El primer paso y el más importante es acudir al médico** cuando empecemos a experimentar síntomas. Así podrán diagnosticar de manera fiable si que lo que padecemos es ansiedad y descartar otras patologías. Una vez tengamos una evaluación segura,

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |