

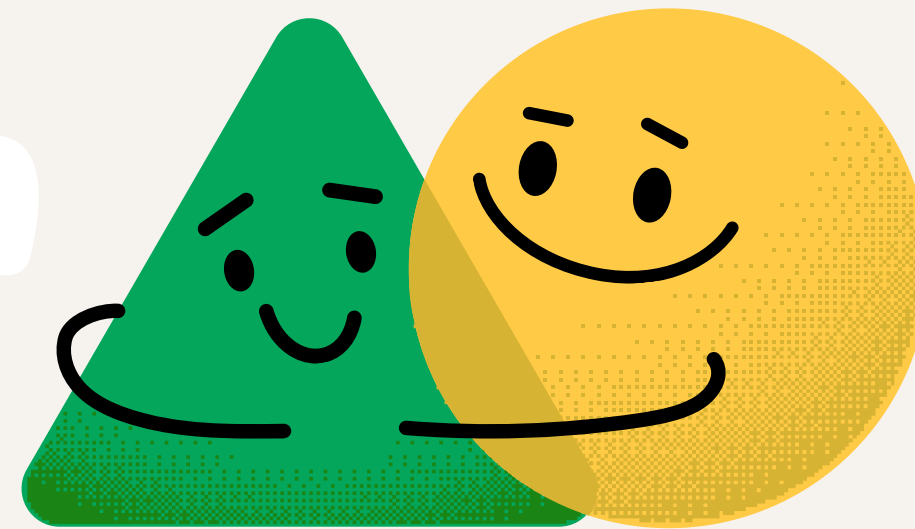
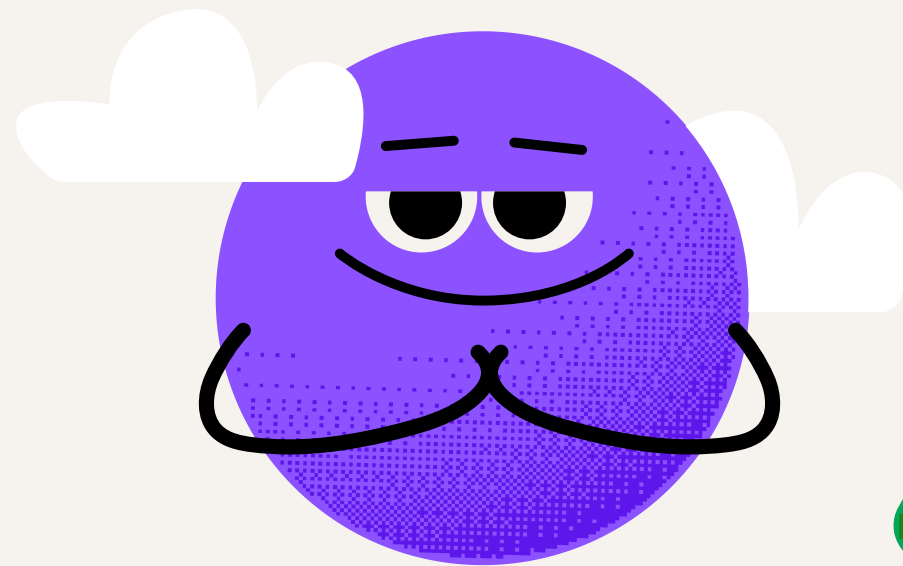
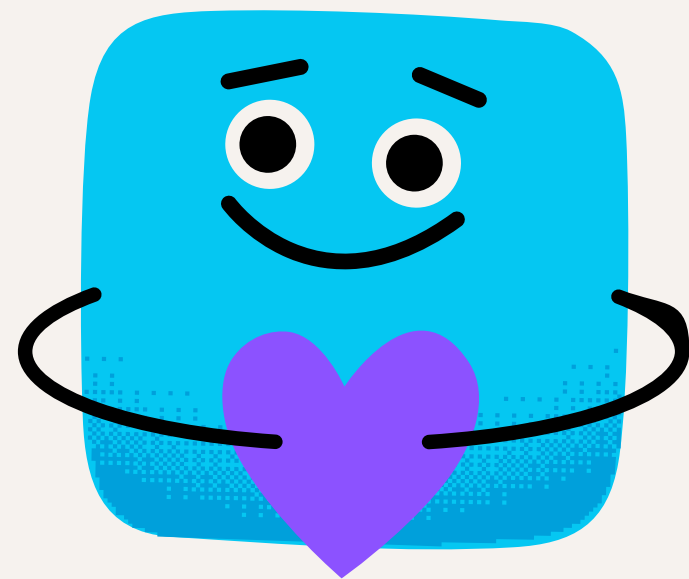
¿Qué debes  
hacer si tienes  
miedo constante  
sin razón?

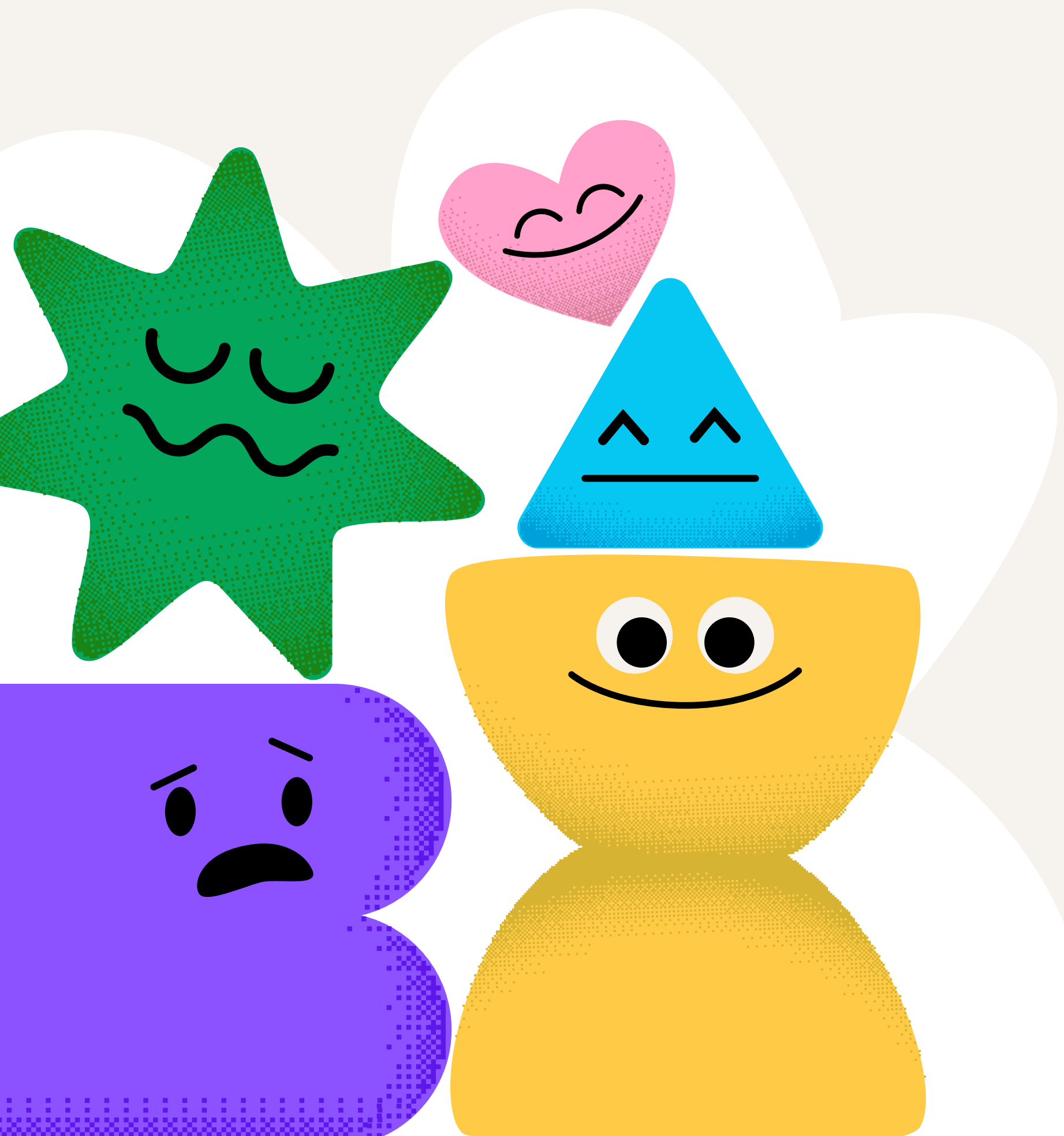
Equipo de Braincare  
II Año "B" DSW



# ¿Qué significa esto?

El miedo constante sin causa clara puede ser síntoma de ansiedad generalizada, un trastorno en el que la persona experimenta preocupación o miedo casi a diario. Esto se presenta en personas introvertidas o que interactúan poco con los demás en su entorno.





# ¿Cuales son sus síntomas?

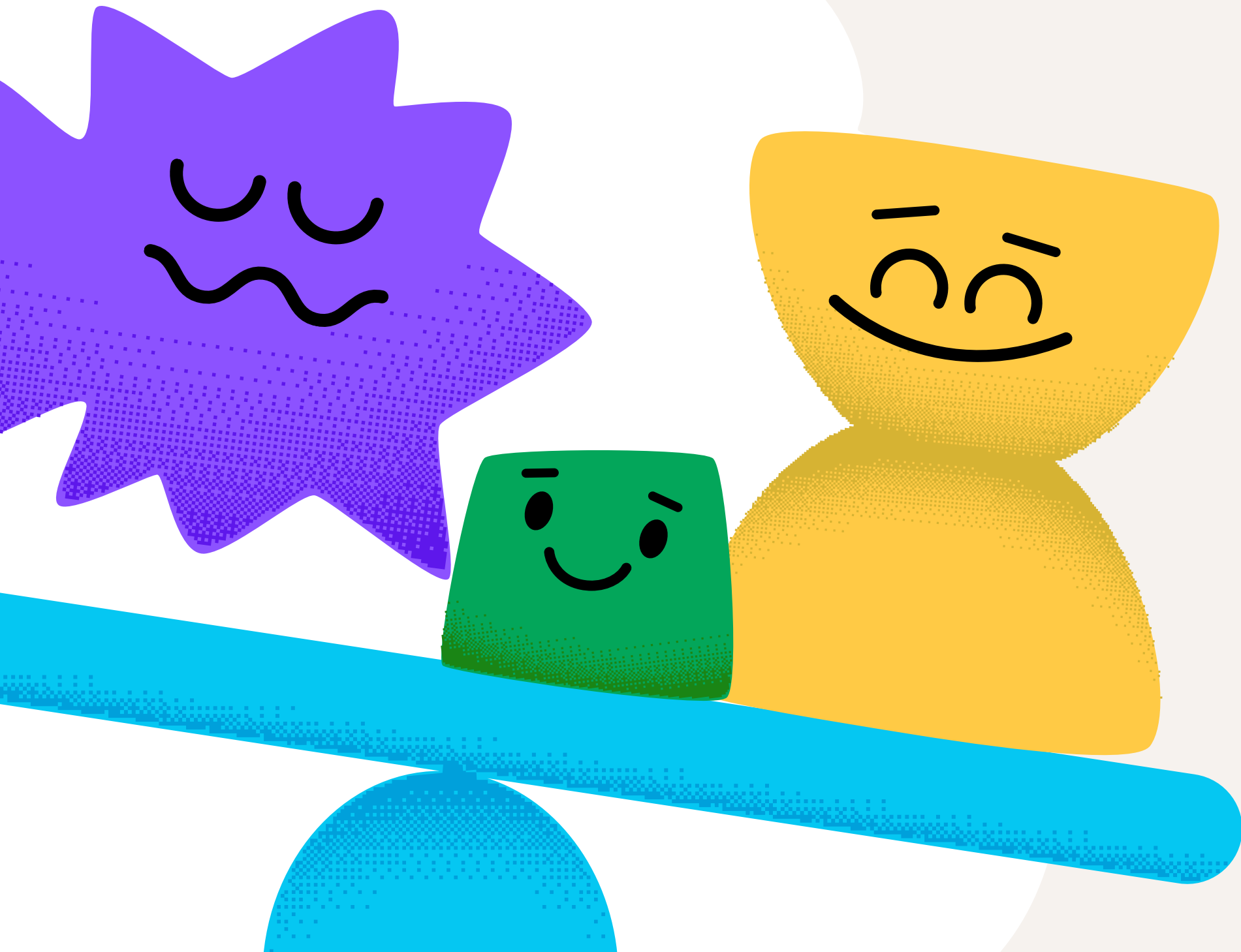
- Sensación de peligro constante o angustia
- Inquietud física o mental
- Pensamientos de que “algo malo va a pasar” o incluso pensamientos de muerte.
- Tensión muscular, sudoración constante o helada
- Dificultad para relajarse o entrar en calma.

# ¿Qué se puede hacer **en** **ese momento?**

- **Reconoce el miedo sin juzgarlo:** "Estoy sintiendo miedo, pero no estoy en peligro real". Al reconocer el miedo puedes entrar en razón y disminuir ese sentimiento.
- **Respira conscientemente:** En ciclos lentos (4-2-6). Al respirar profunda y conscientemente puedes disminuir tu ritmo cardíaco, lo que recupera la cordura mental.
- **Haz algo físico y neutral:** Ordenar, regar plantas, hacer un rompecabezas. Mientras haces este tipo de actividades, distraes tu cerebro del problema principal.



# ¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?

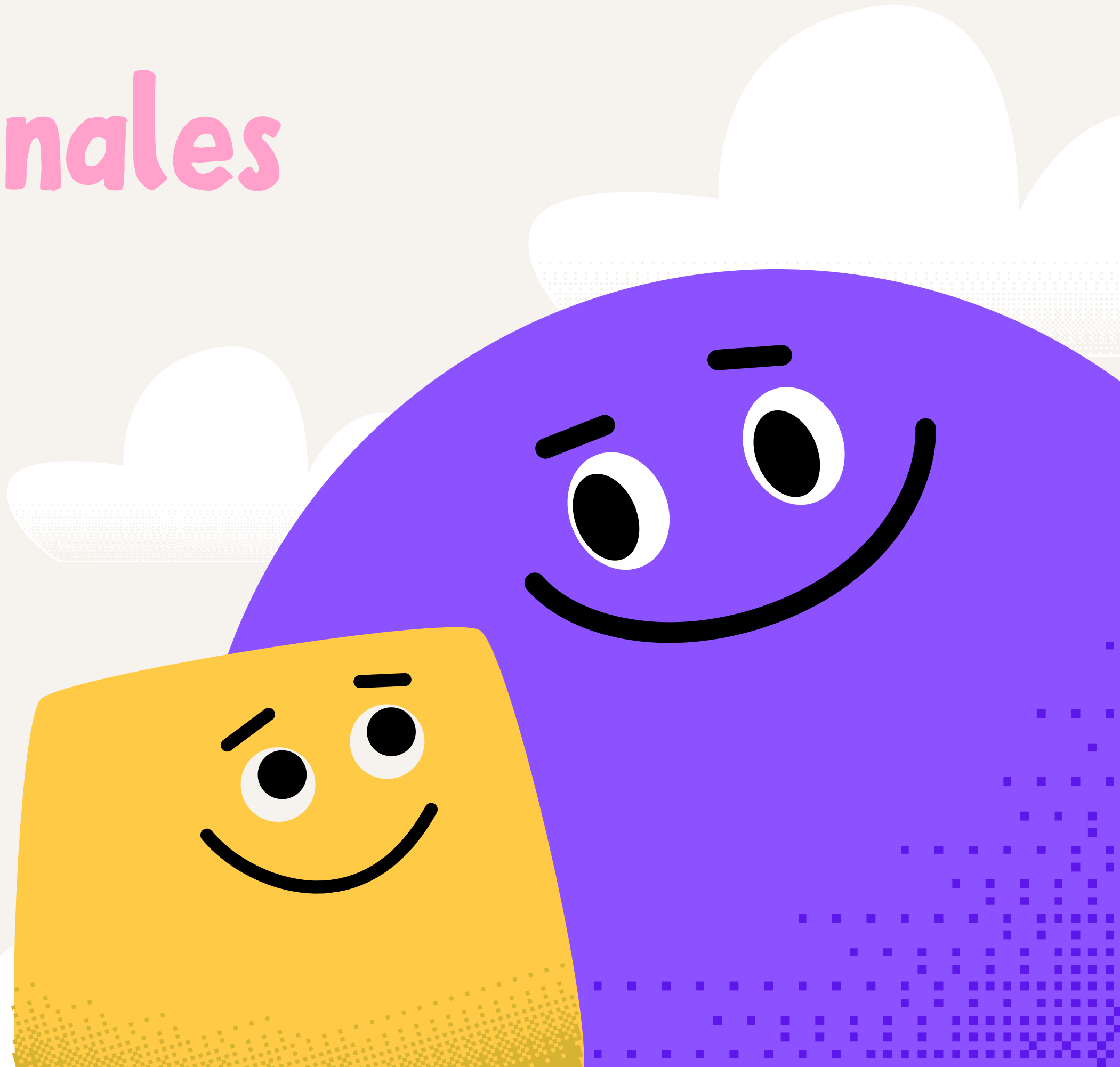


- Si el miedo es diario y te impide vivir con normalidad.
- Si afecta tu sueño, tu apetito o tu trabajo.
- Si sientes que pierdes el control o te paraliza.
- Si empiezas a tener alucinaciones o lo llamado “parálisis del sueño”.



# Consejos adicionales

- Establece rutinas relajantes (leer, pintar, etc.). Al establecer estas rutinas, logramos distraer la mente.
- Reduce consumo de redes, noticias, cafeína. Algunas veces el estar al tanto de lo que sucede puede generarnos miedo o angustia, esto se debe a que algunos noticieros dan un cierto toque “amarillista” o de índole catastrófica.



**Eso es todo por hoy,  
¡esperamos que esta guía  
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

