

Ansiedad

La **alarma de incendios**
de tu cuerpo

Índice

- 03** ¿A quién va dirigido este booklet?
- 04** Ansiedad
La alarma de incendio de tu cuerpo
- 09** Niveles de gravedad de la ansiedad
- 15** Qué evitar
- 16** Qué hacer
- 17** ¿Cuándo buscar ayuda?
- 18** ¿Dónde buscar ayuda?
- 19** Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

Este es un booklet para quienes desean comprender qué es la **ansiedad**, por qué ocurre, cómo reconocer cuándo es «desproporcionada» y qué se puede hacer para lidiar con ella.

La ansiedad:

La alarma de incendios de tu cuerpo

Piensa en la ansiedad como una **alarma de incendio** instalada dentro de tu cuerpo. Imagina que esta alarma tiene una función muy importante: está **«de guardia»** para detectar cuándo algo puede estar mal, cuándo hay un peligro cercano, y dispara una señal sonora para avisarte. Este aviso sirve para protegerte, diciéndote:



¡ATENCIÓN

¡ALGO
NECESITA
TU **ATENCIÓN**
AHORA!

Así puedes actuar rápido, huir del peligro o **prepararte** para enfrentar una situación difícil.

Por ejemplo,

Si estás caminando por una calle oscura y escuchas un ruido extraño, esa «**alarma**» se activa, haciendo que tu corazón lata más rápido, tu respiración se acelere y tu mente esté más alerta. Esto te ayuda a estar preparado para defenderte o salir de allí. En este sentido, la ansiedad es una **aliada valiosa**, que te mantiene a salvo.



Pero imagina que esa alarma comienza a sonar incluso cuando no hay fuego, **incluso cuando estás en un lugar seguro**, como en casa o en el trabajo. O que suena tan fuerte y durante tanto tiempo que ya no puedes prestar atención a lo que te rodea. Esa **«alarma rota»** hace que te sientas constantemente preocupado, con miedo sin motivo, e incluso cansado por el exceso de alerta.



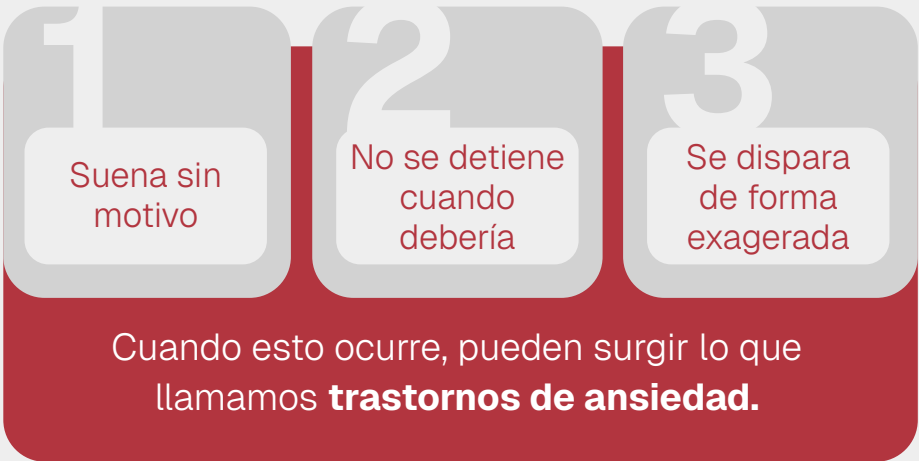
Cuando esto ocurre, **la ansiedad deja de ser una ayuda y se convierte en un problema** porque interfiere en tu concentración, en tu sueño, en tus relaciones y en tu bienestar.



Cuando la alarma está rota:

los trastornos de ansiedad

Como hemos visto, la alarma de la ansiedad es muy importante para protegernos. Pero, a veces, empieza a funcionar mal:



Los trastornos de ansiedad son situaciones en las que la ansiedad deja de ser solo una señal útil y se convierte en un problema que perturba la vida de la persona. La «alarma rota» puede causar miedo intenso, preocupaciones constantes, ataques de pánico, miedos específicos, entre otros síntomas que dificultan la vida cotidiana.

Estos trastornos son comunes y pueden afectar a cualquier persona.

Niveles de gravedad de la ansiedad:

¿cómo está el volumen de tu alarma?

¿Te acuerdas de la alarma de incendio dentro de tu cuerpo? Puede sonar de diferentes maneras, dependiendo de lo que esté pasando. Imaginemos que esta alarma puede funcionar en tres niveles de volumen: **bajo, medio y alto.**



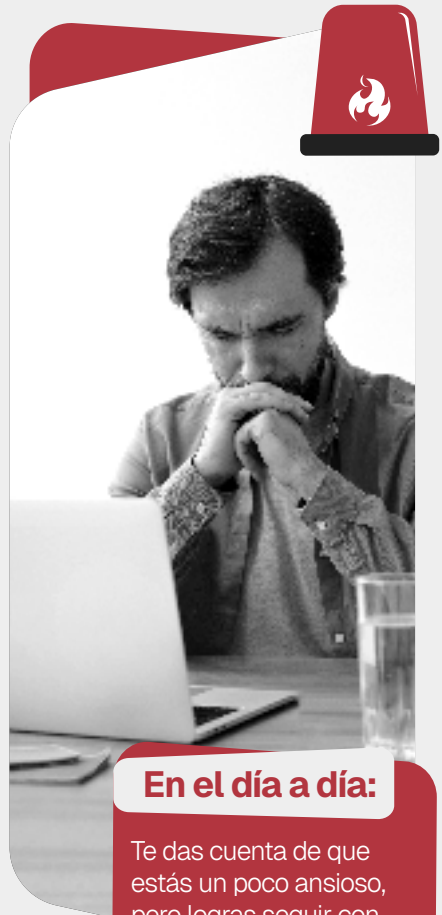
Ansiedad leve:

La alarma en volumen bajo

Cuando la alarma suena en volumen bajo, llama tu atención suavemente. Es como una advertencia tranquila que dice: **«Mantente alerta, algo podría estar pasando»**. Ese toque leve puede hacerte sentir un poco de nerviosismo o preocupación, pero sin interrumpir lo que estás haciendo.

Conoce a Roger:

Roger siente que su alarma suena suavemente antes de una reunión importante. Se pone un poco nervioso, pero logra presentar su trabajo bien y se siente mejor una vez que empieza a hablar.



En el día a día:

Te das cuenta de que estás un poco ansioso, pero logras seguir con tus tareas.

Es como ese cosquilleo en el estómago antes de una presentación en el trabajo o un examen.

Ansiedad moderada:

La alarma sube de volumen

Aquí, la alarma comienza a sonar más fuerte y con más frecuencia, lo que hace que sea difícil de ignorar. Se vuelve insistente, haciéndote sentir tenso, preocupado y alerta durante largos períodos.



En el día a día

Las tareas sencillas se vuelven más difíciles. Puedes empezar a evitar situaciones que hacen que suene la alarma.

Conoce a Mariana:

Mariana nota que su alarma suena fuerte cada vez que tiene que hablar en público. Antes de las reuniones en el trabajo, su corazón se acelera, le sudan las manos y su respiración se vuelve más rápida. Estas señales la ponen tan nerviosa que le cuesta incluso pensar en lo que va a decir. Esta preocupación no desaparece ni siquiera después de que comienza la reunión; al contrario, siente que la «alarma» no deja de sonar, y esto hace que su voz tiemble y que le cueste concentrarse. Por miedo a hacer el ridículo o a que la juzguen, Mariana comenzó a evitar las reuniones siempre que podía, aunque tenía muchas ganas de participar y compartir sus ideas.

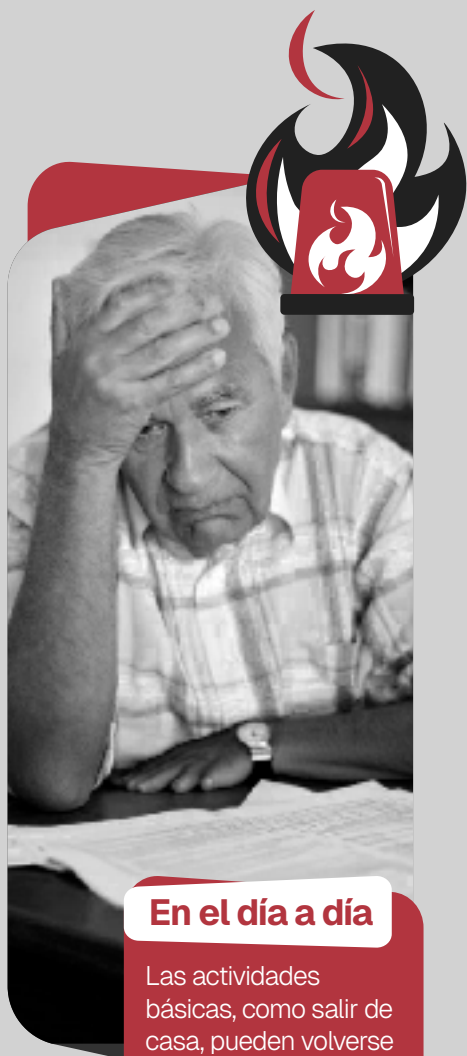
Ansiedad severa:

la alarma sonando sin parar

Cuando la alarma está descompuesta, suena fuerte todo el tiempo, incluso cuando no hay peligro real. Ese ruido fuerte y constante causa un gran sufrimiento y te dificulta realizar hasta las tareas más simples.

Conoce a Carlos:

Carlos siempre usó el transporte público para ir al trabajo y nunca tuvo problemas con eso. Pero un día, mientras estaba en el autobús, fue testigo de un asalto. El susto fue muy grande y, durante el alboroto, tuvo una crisis de pánico intensa: el corazón se le aceleró, le costaba respirar,



En el día a día

Las actividades básicas, como salir de casa, pueden volverse imposibles.

Puedes sentir pánico, falta de aire, temblores y un miedo intenso

y sintió un miedo extremo, como si su vida estuviera en peligro. Desde entonces, cada vez que piensa en subir al autobús o a cualquier medio de transporte público, su «alarma interna» suena a todo volumen. Siente que se le acelera el corazón, que se le oprime el pecho y un miedo tan grande que parece incontrolable. Ese miedo hace que Carlos evite salir de casa solo, por temor a que se produzca una nueva crisis. Pasó a depender de amigos y familiares para que lo acompañaran en tareas sencillas, como ir al supermercado o al banco. Esa alarma tan fuerte y constante hace que Carlos se sienta atrapado y aislado.



Qué evitar y qué hacer

Cuando la alarma de la ansiedad suena más fuerte de lo que debería, algunas actitudes pueden ayudar y otras pueden entorpecer aún más.

Qué evitar

No te culpes: sentir ansiedad no es señal de debilidad, sino una respuesta del cuerpo que se puede ajustar.

No ignore las señales: tratar de «esconder el problema bajo la alfombra» puede hacer que este empeore.

No te aíles: estar solo puede aumentar el sufrimiento. Busca mantener contacto con personas que sean una fuente de apoyo para ti.

Qué hacer

Mantenga una rutina saludable: dormir regularmente, llevar una alimentación equilibrada y hacer ejercicio físico contribuyen a que su cuerpo y su mente se mantengan más estables.

Hable de lo que siente: compartir sus preocupaciones con personas de confianza puede brindarle alivio y apoyo.

Busque información confiable: saber más sobre la ansiedad es un paso importante para manejarla mejor.

Además de este booklet, existen otros materiales que pueden ayudarte a comprender mejor la **ansiedad** y a encontrar estrategias para lidiar con ella.



Apunta la cámara
o haz clic AQUÍ

¿Cuándo buscar ayuda?

Si su alarma está sonando y afectando su vida, es importante buscar **apoyo profesional**.

Cuanto antes busque apoyo, más rápido podrá aprender a controlar su ansiedad y recuperar su **calidad de vida**.

Si sientes que no puedes manejarlo por tu cuenta, **no esperes**: acude a un centro de salud, a un psicólogo o a un médico de confianza. En casos de crisis muy intensas, busca **atención inmediata** en un servicio de salud.



Dónde buscar ayuda

UBS (Unidad Básica de Salud): Es la puerta de entrada al acceso a la salud. Allí te atenderán médicos, enfermeros y psicólogos, quienes escucharán tu solicitud, te orientarán y te derivarán a otros servicios si es necesario.

Clínica Escuela: Son clínicas vinculadas a universidades, donde estudiantes de carreras del área de la salud, supervisados por profesores, brindan atención gratuita o a bajo costo. Para encontrar una, busca información directamente en las universidades de tu ciudad sobre los horarios y las formas de programar una cita.

CAPS (Centro de Atención Psicosocial): Es un servicio especializado para personas que necesitan atención de salud mental de forma más intensiva.

CRAS (Centro de Referencia de Asistencia Social): Servicio público que apoya a familias en situación de vulnerabilidad social. Allí puedes solicitar orientación y ser derivado a otros servicios de salud y asistencia social, si fuera necesario.

Psicólogos con tarifas sociales: Algunos profesionales ofrecen consultas a precios reducidos. Es posible encontrar a estos profesionales en redes sociales o plataformas en línea de psicoterapia.

Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barlow, D. H. (Ed.). (2021). Manual clínico de trastornos psicológicos: un manual de tratamiento paso a paso (6.^a ed.). The Guilford Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica. Porto Alegre: Artmed.

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). Una medida breve para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada: El GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

AUTORÍA

Luanna Silva

Ver más: geppsufs.com/pessoa/luanna-dos-santos-silva/

Beatriz Oliveira-Santos

Ver más: geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Gabriel Gazza

Ver más: www.lattes.cnpq.br/2492914689939876

Silvio Dantas

Ver más: geppsufs.com/pessoa/silvio-dantas/

SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Ver más: geppsufs.com/pessoa/dandara/

ORIENTACIÓN

André Faro

Ver más: geppsufs.com/pessoa/andre/

Cómo citar

Silva, L. S., Oliveira-Santos, B., Gazza, G., Dantas, S. M. F., Palhano, D. B. y Faro, A. (2025). Ansiedad: la alarma de incendios de tu cuerpo [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Apunta la cámara
y descubre más Booklets

