# Casi un 20% de la población sufre ansiedad: Cómo prevenirlo, detectarlo y tratarlo

Noticias 24hs | 20/09/2023




**Sin embargo, hay medidas que se pueden tomar para prevenir, detectar y tratar la ansiedad, permitiendo a las personas llevar una vida más equilibrada y plena**

La ansiedad es un trastorno que afecta a un gran número de personas en todo el mundo.

Según estudios recientes, aproximadamente el 20% de la población sufre algún tipo de trastorno de ansiedad en algún momento de su vida.

De hecho, puede manifestarse de diversas formas. Puede ser consecuencia de preocupaciones o derivar hasta ataques de pánico debilitantes.

Sin embargo, hay medidas que se pueden tomar para prevenir, detectar y tratar la ansiedad, permitiendo a las personas llevar una vida más equilibrada y plena.

La prevención está basada, sobre todo, en un enfoque de bienestar emocional basado en rutinas

saludables, técnicas de relajación, el fomento de las relaciones sociales y el ir aprendiendo ciertas herramientas para gestionar el estrés.

“Es un hecho que las prisas y la responsabilidad laboral de esta sociedad está generando una tendencia al estrés que está pasando factura no sólo a los adultos sino también a niños y adolescentes. Crear una serie de pautas preventivas y, sobre todo, enseñar a detectar los síntomas es clave” explican desde Centro Cert, expertos en tratamiento para la ansiedad en Barcelona, una de las capitales españolas con una mayor incidencia.

¿Cuáles podrían ser los síntomas?

Preocupación excesiva o incontrolable.

Sensación de nerviosismo o inquietud.

Fatiga o cansancio constante.

Dificultad para concentrarse.

Irritabilidad.

Tensión muscular.

Problemas para conciliar o mantener el sueño.

Según los expertos estos son los síntomas más habituales de una persona que está bajo una presión excesiva.

En el momento que varios de ellos confluyen de forma persistente, fuera de momentos puntuales de más carga laboral o estudiantil, es el momento de tomarlo más en serio y acudir a un profesional que ayude a gestionar, mediante tratamientos basados en cambio de patrones, inclusión de nuevas rutinas, incluso deportivas y apoyo efectivo del entorno, esos momentos de gran ansiedad.

“Con medidas preventivas, una detección temprana y el tratamiento adecuado, es posible manejar y superar la ansiedad, permitiendo una vida más equilibrada y satisfactoria. El mensaje es que existen recursos y profesionales disponibles para ayudar a superar este desafío” concluyen.

Autor: Redacción