

Estar preocupado y estresado todo el tiempo puede causarle otros problemas de salud.

Puede correr riesgo de sufrir trastorno de ansiedad generalizada (TAG) si ocurren las siguientes situaciones:

- Algún familiar tiene TAG
- Recientemente ha vivido un suceso estresante, como una muerte, cambio de trabajo o un divorcio.
- Las sustancias químicas de su cerebro están desequilibradas.



¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:
(888) 275-8750

Español:
(866) 648-3537

TTY/TDD:
711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor. Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Salud conductual



Your Extended Family

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)?

Si se preocupa constantemente, puede tener TAG.

¿Cuáles son los síntomas?

Síntomas físicos:

- Cansancio
- Tensión de los músculos
- Problemas para dormir
- Intranquilidad
- Sensación de tener un nudo en la garganta
- Náuseas
- Dolor de estómago
- Problemas para tragar
- Manos frías y sudorosas
- Micción frecuente

Síntomas emocionales:

- Preocupación constante
- Nerviosismo
- Estrés
- Ira
- Problemas para concentrarse
- Pérdida de memoria
- Sensación de que está a punto de “explotar”



¿Qué me serviría de ayuda?

Aprenda a aceptar la incertidumbre. Hable con un familiar o amigo. Coma de manera saludable y reduzca el consumo de cafeína. ¡Vuélvase activo! Descubra qué cosas le gusta hacer. Aprenda a relajarse mediante una respiración profunda. Hable con su proveedor.