

# Ansiedad:

## Artículos:

1. Definición
  2. Ansiedad y estrés
  3. Tratamientos / Que hacer
  4. Sensaciones temidas y su explicación real.
  5. Vitamina B y su relación con la ansiedad y depresión
  6. trastorno de ansiedad generalizada
- 

## 1. Definición

### Ansiedad

La ansiedad es una respuesta que se produce automáticamente en nuestro cerebro y en el sistema límbico al reconocer la existencia de un peligro inminente. Podemos observar que los animales huyen del peligro o lo evitan...Pues bien, esto mismo ocurre en los humanos....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)

---

## 2. Ansiedad y estrés

### **Estrés (ir a estrés)**

El estrés es una respuesta psico-fisiológica producto de la prolongada exposición a distintos factores estresores internos o externos. Factores externos más comunes: desempleo, mudanzas, separaciones, pérdida de un familiar. Factores internos: sometimiento a grandes exigencias, crisis,

fobias, sensación de estar en peligro constante. Este último ejemplo permite comprender que la ansiedad y el estrés estén en relación. En líneas generales se puede afirmar que...

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)

---

### 3.Tratamiento

Dentro del espectro de marcos teóricos para los tratamientos **de la ansiedad**, cabe mencionar:

- Reaprendizaje de conductas (abordaje cognitivo)
- Abordaje familiar (terapias sistémicas): es importante ubicar la forma en que se desarrollo en el seno familiar, y la función que cumple en este sistema.....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)

---

### 4. SENSACIONES TEMIDAS EN UNA CRISIS Y SU EXPLICACION REAL

- MAREOS: Producido por la tensión de cervicales que disminuye el aporte de sangre bien oxigenada al cerebro.
- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE: Producida por el aumento de oxígeno en la sangre causada por la hiperventilación.
- TAQUICARDIA, PALPITACIONES: Cuando percibimos un peligro, real o imaginario, el corazón responde de esta manera.

- HORMIGUEO EN LAS MANOS, PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD, PALIDEZ: Los mecanismos fisiológicos para mejorar.....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)

---

## 5. SOBRE LA VITAMINA B Y SU RELACION CON LA ANSIEDAD Y LA DEPRESION:

### **Depresión:**

Puede ser producida por carencias de:

biotina, vitamina B6 (piridoxina), riboflavina, vitamina B12 (cobalamina), vitamina C, Calcio, hierro, magnesio, ácidos grasos omega-3, potasio, ácido fólico, tiamina (B 1), etc...

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)

---

## Trastorno de ansiedad generalizada

La intensidad, duración y frecuencia de sus preocupaciones son exageradas e interfiere en la realización de sus tareas y su capacidad para concentrarse.

Les resulta difícil relajarse, permaneciendo en un estado de tensión continuo que les impide dormir....

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



[www.centro-psicologos.com.ar](http://www.centro-psicologos.com.ar)