

Entender el trastorno de ansiedad en la tercera edad



¿Qué es el trastorno de ansiedad?

- La ansiedad es una respuesta natural a cosas que creemos que pueden causarnos daño. Suele ser leve y de corta duración.¹
- Cuando los sentimientos de ansiedad nos impiden hacer las cosas cotidianas, es posible que haya un problema.¹
- Las personas con trastorno de ansiedad se preocupan por cosas imprecisas y de forma constante, y esto se combina con reacciones físicas.²

¿Cómo es el trastorno de ansiedad?¹

Estado de ánimo: la persona tiene pensamientos o creencias angustiantes.

Acciones: la persona evita cosas o situaciones específicas.

Reacciones físicas: la persona se siente inquieta o irascible, tiene dificultad para dormir, sudoración, mareos, náuseas, temblores o palpitaciones.

¿Cómo puedo mantenerme en buen estado de salud mental?^{1,3}

- Manténgase activo.
- Lleve una dieta bien balanceada.
- Cree una rutina para irse a la cama.
- Apóyese en sus seres queridos para recibir ayuda.
- Propóngase metas pequeñas.

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Anxiety Disorders Association of Ontario (Asociación de Trastornos de Ansiedad de Ontario)

www.anxietydisordersontario.ca
info@anxietydisordersontario.ca

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)
www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense de Salud Mental)
<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

Centre for Addiction and Mental Health (Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información
www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Mood Disorders Association of Ontario (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)
www.mooddorders.ca **1-888-486-8236**

Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)
www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you
1-888-910-1999

Recursos

Anxiety Disorder Information Guide (Guía informativa sobre trastorno de ansiedad), Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® 1-866-345-0224 <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

Referencias

1. Rector, N., Bourdeau, D. Kitchen, K. y Joseph-Massiah, L. (2008). *Anxiety Disorders: An Information Guide (Trastornos de ansiedad: guía informativa)*. CAMH. Catálogos de Publicación de la Biblioteca y Archivos de Canadá.
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. y Nardi, A.E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review (Efectos de la actividad física regular sobre los síntomas de ansiedad en adultos mayores sanos: revisión sistemática). *Revista Brasileira de Psiquiatria (Revista Brasileña de Psiquiatría)*, 38(3), 255-261.
3. Anxiety Canada. (s.a.). *Anxiety at Home, Work, and In the Community (Ansiedad en el hogar, el trabajo y la comunidad)*. Disponible en: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Consultado el 5 de febrero de 2020.