

Mapa Vial de Cambio

Manejando la ansiedad
“cuando hay tanto de qué
preocuparse”



1

Exploremos por qué puede ser difícil manejar nuestra ansiedad

Conoce a Jorge



Jorge y su familia están cuidando a sus padres enfermos y ancianos mientras intentan equilibrar un presupuesto ajustado y trabajan en múltiples trabajos. Además de todos sus desafíos personales, muchas cosas parecen estar sucediendo en las noticias, que Jorge revisa regularmente. Parece que Jorge no puede dejar de pensar en estos factores estresantes en su vida, y sigue obsesionado por lo que podría salir mal en el futuro.

Esta obsesión hace que Jorge se sienta preocupado, abrumado y nervioso, e incluso a veces siente que no puede recuperar el aliento. Para ayudarlo a distraerse, Jorge bebe unas cervezas todas las noches.

Aquí hay una mapa de la historia de Jorge:

¿Qué pasó?

- Cuidado de padres ancianos y enfermos
- Equilibrar un presupuesto familiar mientras trabajar en dos trabajos
- Historias tristes en las noticias

¿Cómo se siente?

- Dificultad para recuperar el aliento
- Preocupado, abrumado
- Nervioso

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- Obsesionarse constantemente por cosas que están fuera de su control
- Beber para distraerlo

2

¿Qué partes de tu historia suenan como las de Jorge? ¿Cómo es diferente tu historia?

3

¿Qué paso puede tomar esta próxima semana para manejar su ansiedad?

Aquí hay algunas ideas basadas en cómo listo está para manejar su ansiedad

No muy listo...

- ☐ Hable con alguien que se encuentre en una situación similar

Sigo pensando...

- ☐ Hable con alguien que haya tratado con éxito la ansiedad

Preparando...

- ☐ Obtenga más información sobre la ansiedad de una fuente confiable (www.anxietycanada.com)

¡Estoy listo ahora!

- ☐ Practique la respiración enfocada por cinco minutos al día
- ☐ Hable con su proveedor médico sobre cómo manejar la ansiedad

Manteniendo el cambio

- ☐ Planifique recompensas saludables por cumplir objetivos
- ☐ Cree un plan para volver a la normalidad después de una recaída

4

¡Estoy aquí para ayudar!

Como su navegador de salud, estoy aquí para ayudarlo a encontrar formas de alcanzar sus objetivos de salud

Seguiré contigo en:

No dude en llamarme antes de su cita con cualquier pregunta:

Hechos Sobre Manejando la Ansiedad



Manejando su ansiedad le ayuda a dormir mejor

Aprender a manejar su ansiedad lo ayudará con su respiración y su estado de ánimo general



Manejar la ansiedad reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Manejar su ansiedad puede ayudarlo a estar allí para sus queridos



“Es ese apoyo personal uno a uno lo que creo que es muy bueno. Me ha ayudado a mantenerme en el camino correcto, alentado. Cambiar los hábitos viejos no es tan fácil, así que me impresionó tener a alguien que esté allí para alentarte y preocuparte mucho por ti.” ~Kathie P.



CPC
Community
Health

Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat