

## ¿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](http://MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.

14106717CA0519

# Ataques de pánico y trastorno de ansiedad generalizada



Your Extended Family.

## ¿Quién corre el riesgo de sufrir un ataque de pánico?

Los ataques de pánico suelen comenzar durante la adolescencia o en la juventud. Las mujeres tienen el doble de posibilidades de sufrirlos en comparación con los hombres.

## ¿Qué factores pueden causar un ataque de pánico?

- Tiene crisis de miedo repentinas.
- Siente que no tiene control.
- Se preocupa intensamente por el próximo ataque.
- Tiene miedo de volver al lugar donde tuvo el ataque de pánico.

## ¿Cuáles son los síntomas de un ataque de pánico?

Uno o más síntomas pueden comenzar con rapidez y durar hasta 20 minutos:

- Dolor de pecho
- Palpitaciones
- Sensación de asfixia
- Sudoración
- Escalofríos
- Temblores
- Mareos
- Náuseas

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

Si se preocupa constantemente, puede tener TAG.

## ¿Cómo puede controlar el TAG?

- 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.

