

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](http://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.