
Managing Anxiety/Uneasy Feelings Manejando La Ansiedad/Sentimientos Dificiles

What is anxiety?

¿Qué es la Ansiedad?

- Una sensación o un sentido profundo de que las cosas no andan bien

What are the symptoms of anxiety?

- Miedo
- Preocupación
- Insomnio, sueños preocupantes, pesadillas
- Confusión
- Respiración rápida
- Tensión
- Temblor en el cuerpo
- Incapacidad de relajarse o estar cómodo
- Sudar
- Problemas para prestar atención o concentrarse

What to report to the hospice/palliative care team?

¿Qué informar al Hospicio y al equipo de Cuidado Paliativo?

- Sensaciones que puedan causar ansiedad (por ejemplo, temor de morir o preocupación por el dinero)
- Preocupación por la enfermedad
- Problemas con las relaciones familiares o de los amigos
- Preocupaciones espirituales
- Señales y síntomas que la ansiedad se está empeorando

What can be done?

¿Qué se puede hacer?

El equipo médico tratará de encontrar la causa de la ansiedad y discutir tratamientos con usted y su proveedor primario de salud.

Cosas que usted puede hacer:

- Tomar acción
- Hacer las mismas cosas que le hayan ayudado a combatir la ansiedad en el pasado
- Anotar sus sentimientos y pensamientos
- Tratar los problemas físicos, tales como el dolor, que puedan causarle ansiedad
- Hacer actividades que le ayuden a relajarse como respiraciones profundas, yoga o escuchar música relajante
- Mantener las cosas en calma
- Limitar las visitas
- Escuchar música suave
- Dar masajes en los brazos, espalda, manos o pies
- Evitar la cafeína y bebidas alcohólicas
- Hacer ejercicios
- Proveer apoyo y consuelo
- Extenderse a su familia, amigos y miembros de su equipo de salud
- Tomar un minuto a la vez
- Tomar las medicaciones como recetadas

Otros consejos disponibles en www.hpna.org.
Other HPNA Teaching Sheets on are available at www.HPNA.org.

Reference

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. 3rd ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Tips to Manage Anxiety and Stress. *Anxiety Disorders Association of America*. Available at www.adaa.org. Accessed: June 27, 2011.

Approved by the HPNA Education Committee June 2008.

Reviewed by the HPNA Education Services Committee June 2011.

orig. 06 08, rev. 06 11