

---

## 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](http://www.hpna.org).

Other HPNA Teaching Sheets on are available at [www.HPNA.org](http://www.HPNA.org).

## Reference

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

Tips to Manage Anxiety and Stress. *Anxiety Disorders Association of America*. Available at [www.adaa.org](http://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