

## **SEPES explica cómo gestionar la ansiedad en las personas mayores**

**La ansiedad o la angustia puede definirse como una emoción que todo el mundo experimenta alguna vez ante determinadas experiencias de la vida o circunstancias del entorno**

Suele aparecer para hacer frente a una situación que una persona percibe como una amenaza para su seguridad, o la de su entorno, e intenta reducir las consecuencias negativas que puede producir.

Es importante señalar que sentir ansiedad es una reacción completamente natural que surge cuando cualquiera se encuentra ante una situación amenazadora. Cuando existe una situación de estrés, el cuerpo se pone en alerta para enfrentarla. En condiciones normales, el organismo recupera su estado inicial cuando la amenazante situación desaparece. Sin embargo, los problemas de ansiedad surgen cuando esta recuperación no ocurre y el organismo mantiene este estado de alerta permanentemente.

Normalmente, la vejez se asocia con la aparición de problemas físicos, sin embargo, es muy importante tener en cuenta los problemas psicológicos que sufren las personas mayores como lo es la ansiedad. Por este motivo, es importante conocer las causas y síntomas de esta afección para facilitar su detección y evitar consecuencias graves.

### **Cómo afecta la ansiedad**

A la hora de trabajar con pacientes que manifiestan trastorno de ansiedad generalizada, es muy importante tener en cuenta tres componentes implicados en esta patología.

**Componente Fisiológico:** Se refiere a los cambios que se dan en el organismo, es decir, la modificación del sistema nervioso.

**Componente Cognitivo:** Implica los problemas relacionados con procesos mentales.

**Componente Conductual:** Alude a aquellas alteraciones que aparecen en la conducta (agresividad, evitación de situaciones que provocan el malestar asociado a la ansiedad, hiperactividad, etc.).

### **Tipos de Tratamientos**

La psicoterapia es uno de los tratamientos para intentar paliar esta patología en una persona mayor. Ayuda a aprender formas de manejar y reducir su ansiedad. Algunas formas de psicoterapia pueden ayudar a entender la causa de la ansiedad. Esto permite tener un mejor control sobre esta.

Cuidar el cuerpo y las relaciones puede ayudar a mejorar la afectación de esta enfermedad. Algunos consejos que pueden tener un beneficio positivo son:

Comer alimentos saludables.  
Mantener un horario diario regular.  
Hacer ejercicio todos los días.  
No consumir alcohol.  
Conversar con familiares o amigos cuando se esté nervioso.

En SEPES Atención Domiciliaria cuentan con profesionales capacitados para reconocer las carencias del usuario a través de la escucha activa y potenciar la autoestima y la autonomía de la persona.

Gemma Montero, CEO de SEPES Atención Domiciliaria, explica que "de esta forma, conseguimos mejorar su calidad de vida y, por consiguiente, a que vuelva a realizar actividades comunes como ir al teatro, salir a pasear, mantener una buena higiene personal, tener una alimentación equilibrada, entre otras muchas".

**Datos de contacto:**

Oriol Marquès  
EDEON MARKETING SL  
931929647

Nota de prensa publicada en: [Vilanova i la Geltrú](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Psicología Personas Mayores](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>