



**PRUEBAS LIBRES PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MEDIACIÓN COMUNICATIVA.**  
**Junio 2020**

**MODULO PROFESIONAL: ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA LENGUA DE SIGNOS.**

**Parte 2 de audio a lengua de signos española:**  
Adaptación de acceso para Personas Sordas

**La Ansiedad:**

La ansiedad es la sensación que las personas experimentan cuando se sienten amenazadas o se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Puede notar palpitaciones, diarrea, mareo, boca seca, tensión muscular, olor de cabeza o, en ocasiones irritación, dificultad para dormir, etc. Si estos síntomas los presenta ante situaciones objetivamente poco importantes o cuando su intensidad o duración tampoco se corresponde con la causa que los ha provocado, y esto afecta a sus actividades normales; se considera que la ansiedad puede ser una enfermedad.

**¿Qué puede hacer?**

Haga una lista de las situaciones que le preocupan. Valore si todas son imprescindibles o importantes y si puedes prescindir de alguna de ellas. Revise su estilo de vida. ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar de su persona, de su pareja, de su familia y amigos? Hable de las cosas que le preocupan con un amigo o un ser querido en el que confíe, a veces es todo lo que se necesita para calmar su ansiedad.

También le puede ayudar tomar las siguientes medidas: respete las horas de sueño, haga ejercicio de manera regular, por ejemplo, pasear. Limite el consumo de alcohol, café o té. No fume, ni consuma otras drogas por ejemplo cocaína, etc. Si es posible, haga descansos en el trabajo. Prográmesse tiempo de ocio todos los días. Procure pasar más tiempo con las personas con las que disfrute. Trate de aprender a hacer cosas con las manos: bordar, trabajar con madera o tejer, tocar un instrumento.

**¿Cuándo consultar a su médico de familia?**

Si los síntomas que presenta son muy intensos y molestos. Si la ansiedad le produce dificultades en su trabajo, en el hogar o en sus relaciones sociales o si no mejora y no consigue saber cual es la causa de la ansiedad. Si experimenta una sensación repentina de pánico. Si presenta un miedo incontrolable, por ejemplo, a ser infectado o a enfermarse. Si presenta síntomas de ansiedad en supermercados, ascensores, etc. Si usted ha intentado tomar medidas y cuidados personales durante varias semanas sin éxito.