

# ANSIEDAD

Consejos para identificar y actuar ante un ataque o crisis de ansiedad



## DATOS SOBRE LA ANSIEDAD

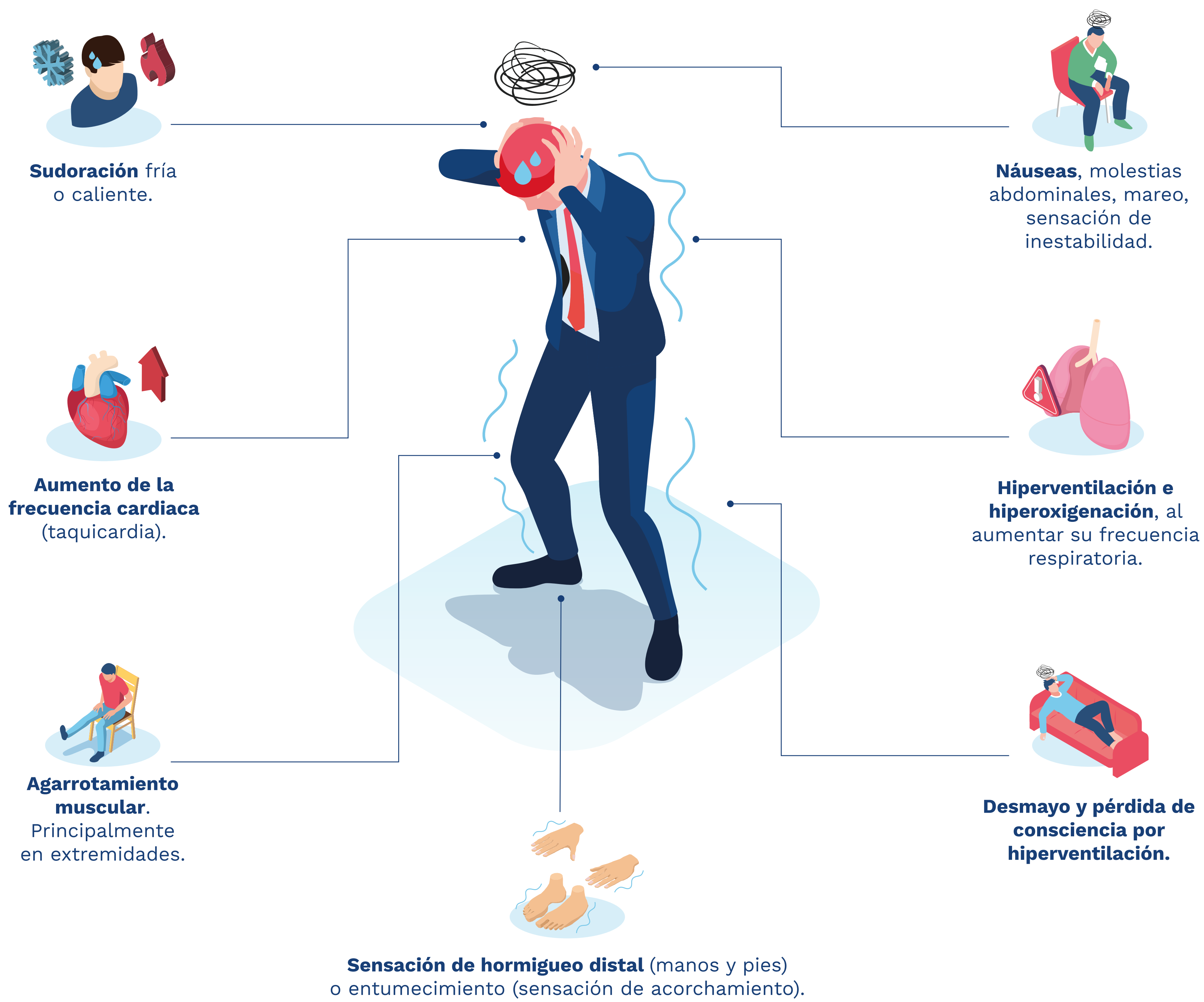


Aproximadamente un **10 por ciento** de la población experimenta en alguna ocasión una **crisis de ansiedad**.<sup>1</sup>



**Ante la crisis**, en ocasiones es necesaria la **actuación y tratamiento médico**, pero si la persona afectada o alguien cercano a ella están **dotados de los recursos personales adecuados, pueden hacerle frente con éxito por sí mismos**.<sup>1</sup>

## SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS<sup>1</sup>



## SÍNTOMAS MOTORES Y COGNITIVOS<sup>1</sup>



### RECOMENDACIONES

**Conocer la sintomatología.** Debe saber que, sencillamente, **está más nervioso de lo normal**, y su respuesta de alarma está siendo desproporcionada<sup>1</sup>.

Haga un esfuerzo por **autoconvencerse de que no está padeciendo asfixia, un infarto o similar, y de que usted físicamente está bien. Esto le ayudará a tranquilizarse, relajarse, y eliminará la angustia y el miedo** ante los síntomas<sup>1</sup>.

**Controlar su respiración**, y con ello disminuir la hiperventilación e hiperoxigenación, logrando de esta forma hacer desaparecer las desagradables sensaciones físicas que padece, y su miedo a ellas<sup>1</sup>.

**Colocarse en una posición cómoda** (sentado o en pie), coloque una de sus manos sobre el pecho y la otra sobre su abdomen, comenzando a respirar al ritmo que lo hace habitualmente cuando está tranquilo, cada 4 ó 5 segundos, consiguiendo de esta forma frecuencias de 12 a 15 respiraciones por minuto. Inspire por la nariz, intentando dirigir el aire hacia la parte baja de sus pulmones, y note cómo se eleva su mano situada en el abdomen, para elevarse después su mano sobre el pecho, reteniendo el aire durante unos 2 segundos para soltarlo posteriormente por la boca de forma suave y emitiendo un leve sonido, mientras nota cómo descienden sus manos y se vacían sus pulmones. Repítalo<sup>1</sup>.

A medida que **consigue el control de la respiración**, es vital que preste atención a los cambios favorables que se están produciendo en su sintomatología, tratando de **motivarse mediante pensamientos positivos**, del tipo: “físicamente estoy bien”, “mi corazón ya late más despacio”, “lo estoy superando”, “ya me estoy tranquilizando”, etc<sup>1</sup>.

En el caso de ser usted quien ayuda a otra persona, **deberá captar su atención y hacerle entender lo que está sucediendo realmente**, que físicamente se encuentra bien, ayudarle y guiarle para controlar la respiración, hacer que sea consciente de su progreso y de la mejora de sus síntomas, así como motivarle y reforzarle durante todo el proceso<sup>1</sup>.



### PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Cómo reacciona el cuerpo ante una situación especial?**  
Mediante la “respuesta de alarma”. Este es un fenómeno que experimentamos todas las personas y que, en condiciones normales, mejora el rendimiento. Ocurre de forma natural, cuando percibimos una situación como amenazante o emocionalmente perturbadora. El organismo responde con una activación que consiste en un aumento de la frecuencia cardíaca, mayor presión sanguínea, mayor frecuencia respiratoria, elevación del tono muscular y mayor sudoración, entre otras<sup>1</sup>.
- ¿Cuándo no es normal esta respuesta de alarma?**  
Cuando la respuesta surge ante circunstancias poco o nada amenazantes, cuando dicha respuesta es absolutamente desproporcionada, o cuando surge sin un motivo real o conocido<sup>1</sup>.
- ¿Qué es un ataque o crisis de ansiedad?**  
La crisis de ansiedad es la aparición temporal, mas o menos repentina, ante alguna situación, y en algunas ocasiones sin motivo aparente, de activación fisiológica y motora exagerada, acompañada de una activación cognitiva exagerada (pensamientos) que produce un miedo intenso a lo que se está sintiendo e incluso a morir<sup>1</sup>.
- ¿Cuánto dura?**  
La sintomatología se presenta de manera progresiva, alcanzando su máxima expresión en 10 minutos y finalizando a los 20 ó 30 minutos, por regla general<sup>1</sup>.
- ¿Me puede dar algo?**  
En absoluto. Usted no se está asfixiando. Al contrario, debido a que cree que se ahoga, está respirando más rápido y fuerte, por lo que introduce más aire y oxígeno en su cuerpo y es esto lo que le está provocando muchas de sus sensaciones físicas. Además, nadie fallece por una crisis de ansiedad, sino que debido a las sensaciones, usted puede creer que está sufriendo un infarto u otra patología similar<sup>1</sup>.
- ¿Necesito ir al médico o tomar medicación?**  
En el caso de que por alguna circunstancia especial haya padecido y superado una única crisis, no será necesario. En el caso de que las padezca habitualmente, y más aún, se presenten sin un motivo aparente, será aconsejable que consulte a su médico. En cualquier caso, recuerde que su farmacéutico puede aconsejarle<sup>1</sup>.
- ¿Lo puedo superar sin ayuda?**  
En la mayoría de los casos, poniendo en práctica todas las recomendaciones, sí<sup>1</sup>.

### REFERENCIAS:

1. SEFAC. Consejos para identificar y actuar ante un ataque o crisis de ansiedad. [citado enero 2022]. Disponible en: [https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos\\_sefac/documentos/SEF\\_FR\\_Ansiedad\\_V.pdf](https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Ansiedad_V.pdf)

TRD0414.012022