



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



## Controlar la respiración y los pensamientos, clave

Aproximadamente un 10 por ciento de la población experimenta en alguna ocasión una crisis de ansiedad. La mitad de este porcentaje las padece de manera reiterada en diversos grados de frecuencia e intensidad, se produce el doble de casos en la mujer que en el hombre y los 25 años es el promedio de edad en su inicio. 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.



## Recomendaciones

Es fundamental **CONOCER LA SINTOMATOLOGÍA** para detectar la crisis (ver cuadro al dorso).

**DEBE SABER QUE**, sencillamente, está más nervioso de lo normal, y su respuesta de alarma está siendo desproporcionada.

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.

Deberá **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.

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 varias veces hasta que comience a relajarse.

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.

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.

# 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 y automática, cuando percibimos una situación como amenazante, peligrosa, inquietante o emocionalmente perturbadora. El organismo responde con una activación que consiste en un aumento de la frecuencia cardíaca, mayor presión sanguínea, mayor frecuencia y amplitud respiratoria, elevación del tono muscular y mayor sudoración, entre otras. Todo ello nos ayudaría a huir, defendernos o atacar ante las circunstancias.

## ¿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.

## ¿Qué es un ataque o crisis de ansiedad?

La crisis de ansiedad es la aparición temporal, mas o menos repentina, ante alguna situación (un accidente, fobia a las arañas, etc.), y en algunas ocasiones sin motivo aparente, de activación fisiológica y motora exagerada que conlleva al menos cuatro de los síntomas que aparecen en el cuadro inferior, acompañada de una activación cognitiva exagerada (pensamientos) que produce un miedo intenso a lo que se está sintiendo e incluso a morir.

## ¿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.

## ¿Me puede dar algo? Es que creo que me voy a ahogar, o que me voy a morir.

En absoluto. En primer lugar, 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. En segundo lugar, 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, y nada más alejado de la realidad, pues se encuentra físicamente bien.

## ¿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 y le causen trastorno en su vida cotidiana, será aconsejable que consulte a su médico para que pueda establecer un diagnóstico, ayudarle con alguna medicación si lo estima oportuno y/o derivarle a otros profesionales. En cualquier caso, recuerde que su farmacéutico puede aconsejarle.

## ¿Lo puedo superar sin ayuda?

En la mayoría de los casos, poniendo en práctica todas las recomendaciones, sí.

## Síntomas del ataque o crisis de ansiedad

### Fisiológicos

- Aumento de la frecuencia cardíaca (taquicardia), que se percibe como palpitaciones. Pulso rápido. Tensión arterial alta.
- Sudoración fría o caliente. Escalofríos o sofocaciones.
- Temblores, sacudidas, Tensión muscular.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Molestias precordiales.
- Sensación subjetiva de ahogo.
- Hiperventilación e hiperoxigenación, provocadas por la propia persona al aumentar su frecuencia respiratoria.
- Náuseas, molestias abdominales.
- Mareo, sensación de inestabilidad.
- Parestesias, sensación de hormigueo distal (manos y pies) y/o entumecimiento (sensación de acorchamiento).
- Agarrotamiento muscular, principalmente en extremidades.
- Desmayo y pérdida de consciencia por hiperventilación.

### Motores y cognitivos

- Durante toda la crisis, la persona experimenta:
  - Hiperactividad.
  - Movimientos desorganizados y torpes.
  - Dificultades de expresión verbal (incluso tartamudeo).
  - Paralización motora.
  - Inseguridad, preocupación, dificultad para la toma de decisiones.
  - Miedo al descontrol, a "volverse loco". Sensación de pérdida sobre el control del ambiente.
  - Miedo ante la sintomatología, incluso a morir. Se puede pensar que está sufriendo un ataque cardíaco, o que la asfixia es inminente.