

NOTA DE PRENSA

Madrid, 07 de abril de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Controlar la respiración y los pensamientos, claves para abordar un ataque o crisis de ansiedad

- Un 10% de la población ha experimentado en alguna ocasión una crisis o ataque de ansiedad y la mitad de este porcentaje las padece de manera reiterada en diversos grados de frecuencia e intensidad.
- Conocer los síntomas es otro de los elementos fundamentales para controlar este tipo de episodios, que se producen de media a partir de los 25 años y en el doble de ocasiones en la mujer que en el hombre.
- La decimoctava entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, está dedicada a la crisis o ataques de ansiedad y se distribuirá en farmacias comunitarias de toda España.

La crisis de ansiedad es la aparición temporal, más o menos repentina, ante alguna situación (un accidente, una fobia, etc.), y en algunas ocasiones sin motivo aparente, de activación fisiológica y motora excesiva, acompañada de una activación cognitiva exagerada (pensamientos) que produce un miedo intenso a lo que se está sintiendo e incluso a morir.

Ante una situación percibida como amenazante, peligrosa, inquietante o emocionalmente perturbadora el organismo responde con una respuesta de alarma que consiste en un aumento de la frecuencia cardiaca, mayor presión sanguínea, mayor frecuencia y amplitud respiratoria, elevación del tono muscular y mayor sudoración. Esta respuesta no es normal cuando la persona la sufre ante una situación poco o nada amenazante o es absolutamente desproporcionada, lo que lleva a bloquear a la persona.

Con la finalidad de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir, identificar y controlar los ataques o crisis de ansiedad, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega de abril de sus *Recomendaciones SEFAC a la población*, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a este problema de salud que sufre al menos un 10% de la población alguna vez en su vida, y un 5% de modo reiterado con distintos grados de frecuencia e intensidad.

La nueva ficha, que ya está disponible en www.sefac.org, facilita **siete consejos imprescindibles para la prevención y tratamiento de crisis o ataques de ansiedad**, tales como conocer la sintomatología previa a la crisis, reconocer que se está más nervioso de lo normal y su respuesta está siendo desproporcionada, controlar la respiración, eliminar la angustia, prestar atención a los cambios favorables que se producen en la sintomatología, realizar ejercicios de respiración, etc.

Las recomendaciones aclaran también algunas de las preguntas más frecuentes en relación con los ataques de ansiedad, como su duración, que alcanza su máxima expresión a los 10 minutos y finaliza a los 20 ó 30 minutos por regla general; como la advertencia de que en el caso de que los episodios se padezcan habitualmente y sin motivo aparente es necesario consultar al médico; como la explicación de que la sensación de estar asfixiándose es debida a una respiración más rápida y fuerte, lo que hace que se introduzca más aire y oxígeno en el cuerpo y provoca muchas de estas sensaciones físicas, etc.

Conocer los síntomas es otro de los elementos fundamentales para controlar este tipo de episodios, que se producen de media a partir de los 25 años y en el doble de ocasiones en la mujer que en el hombre. Para facilitar la identificación de los síntomas fisiológicos, motores y cognitivos que suelen darse en una crisis de ansiedad, al final de la ficha se facilita una tabla que los detalla.

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva www.sefac.org.

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.

