



# ATAQUES DE PÁNICO O CRISIS DE ANSIEDAD

## ¿Qué es el ataque de pánico?

Los expertos lo definen como oleadas repentinas e intensas de miedo, pánico o ansiedad, basado en un peligro aparente y no inminente, que pueden variar de una persona a otra.

## ¿Cuáles son las señales y los síntomas del ataque de pánico?

**EN PRIMER LUGAR, ES IMPORTANTE DESTACAR QUE PARA QUE UN ATAQUE DE PÁNICO SEA CONSIDERADO COMO TAL,** debe estar acompañado de al menos cuatro (4) síntomas fisiológicos ó somáticos y cognitivos, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión dentro de los primeros 10 minutos.

Las personas con ataques de pánico pueden tener:

- La sensación de estar fuera de control, o de tener miedo a la muerte o a una fatalidad inminente.
- Sensación de ahogo (disnea).
- Mareo, inestabilidad, o sensación de pérdida de conciencia.
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Temblores, sudoración y Sofocación.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Dolor, opresión en el pecho.

## ¿Cómo se puede calmar un ataque de pánico en el momento?

**IMPORTANTE: Si nunca sufriste un ataque de pánico, y sentís dolor en el pecho y falta de aire, lo aconsejable es ir a urgencias para confirmar que realmente estás teniendo un ataque de pánico, en lugar de un problema cardíaco.**

**1- HABLARSE A UNO MISMO:** Intentar ser consciente de lo que está sucediendo es una reacción exagerada ante un estímulo del medio y que un ataque de pánico siempre termina.

**2- UBICARSE EN UNA POSICIÓN CÓMODA Y DE RELAJACIÓN:** La tensión muscular hace más difícil que el cuerpo de la persona afectada se libere de las hormonas del estrés, por eso es fundamental buscar un espacio cómodo, cálido y abierto.

**3. LLAMAR A REFERENTE FAMILIAR O AMIGO:** El mero hecho de hablar con alguien sobre lo que la persona está experimentando y de nombrar las sensaciones que recorren su cuerpo, puede ayudarlo a estabilizarse en el momento.

**4. RESPIRAR DESDE EL DIAFRAGMA:** La hiperventilación, una característica común de los ataques de pánico, puede hacer que las personas se sientan mareadas, por lo que respirar lentamente puede ser útil. El fin de esta intervención, es hacer consciente a la respiración.

**5. TOMAR ALGO FRÍO:** Buscar un cubito de hielo o poner un paño húmedo y frío en la muñeca puede funcionar. El choque del frío puede ayudar a centrarse en el presente; esto también ayuda a aliviar el incómodo calor y la sudoración que algunas personas sienten durante las crisis.

**DESPLAZAMIENTO DEL CENTRO DE ATENCIÓN:** Algunos terapeutas recomiendan algunos ejercicios sencillos para desplazar o distraerse de la ansiedad que se acumula en la mente. Ejemplos:

- Contar y nombrar los colores que te rodean. Decir cada uno de ellos en voz alta, o simplemente anotarlos en la mente.
- Describir la ropa que la persona lleva puesta.
- Describir el clima, fecha y estación del año.
- Escuchar sonidos o música que le guste.

