

## CRISIS DE ANSIEDAD

*Tomado de la “Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria”*



El trastorno de angustia se caracteriza por la aparición de crisis de angustia que provocan:

- Inquietud persistente por la posibilidad de tener más crisis.
- Preocupación por las implicaciones de las crisis o sus consecuencias (por ej., perder el control, sufrir un infarto, “volverse loco”).
- Cambios en el comportamiento relacionados con las crisis, como las llamadas “conductas de evitación y la agorafobia”. Se temen y evitan determinados lugares o situaciones como: ir en tren, metro o autobús, ir a centros comerciales, lugares con mucha gente o de donde no se pueda salir con facilidad.

### **Crisis de angustia**

Es el síntoma principal del trastorno de angustia. Se caracteriza por la aparición repentina e incontenible de miedo o malestar intenso que se inicia bruscamente y alcanza su punto máximo en los primeros 10 minutos, pudiendo durar hasta 1 o 2 horas, con síntomas físicos como:

- Opresión, sensación de ahogo
- Palpitaciones, sacudidas del corazón
- Sudoración, escalofríos o sofocaciones
- Náuseas, sensación de atragantarse
- Mareo o desmayo
- Miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir



### **Consejos para superar sus crisis de ansiedad**

- Es importante que recuerde que no está ante un peligro fuerte, ni tan grave como pueda llegar a creer. No sucederá nada peor.
- No permita que el pánico aumente con otros pensamientos atemorizadores. Interrumpa lo que esté pensando y observará que así el miedo comienza a desaparecer por sí mismo.
- Intente calmarse y relajarse poco a poco.
- Practique una respiración lenta y relajada. Imagine que es un globo que se hincha lentamente y luego se deshincha.
- Espere y deje tiempo al miedo para que se pase.
- Piense en el avance que ha hecho hasta ahora, a pesar de todas las dificultades. Piense en lo satisfecho que estará cuando lo consiga.
- Cuando empiece a sentirse mejor y esté dispuesto a continuar su tarea, comience de forma tranquila y relajada. No hay necesidad de esfuerzo ni prisas.
- Intente distraerse, ahora que el nerviosismo ha bajado. Hable con alguien, dé un paseo, etc.



### **¿Cómo pueden ayudarme la familia, los profesores y los amigos?**

Su familia y sus amigos juegan un papel muy importante en todo este proceso. Por eso, hay algunas recomendaciones específicamente para ellos. Es importante:

- No trivializar sobre lo que está ocurriendo y hacer que la persona se sienta comprendida.
- Escucharle sin ser críticos; evitar el “venga, si eso no es nada”.
- Acompañarle al centro de salud si es necesario o conveniente.
- Informarse sobre el tipo de tratamiento que está siguiendo.
- Observar y prestar atención a los cambios en el comportamiento de la persona que tiene el problema.
- Animarle en la realización de actividades que puedan resultarle agradables o placenteras.
- Apoyarle en enfrentarse a sus miedos, siempre de mutuo acuerdo y sin presión.
- Ayudarle a obtener información complementaria y útil sobre la ansiedad.