



Nos pasamos la vida 'poniendo despertadores' y luego nos asustan cuando sueñan. Nuestros pensamientos nos traicionarán. Pensamos, «seguro que seré diabético como mi padre», «tomaré pastillas como mi abuela», con la de accidentes que hay seguro que me toca a mí... Y un día nos despierta el despertador y nos asusta.

La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante una percepción de peligro o miedo, real o imaginaria. Por el contrario, la crisis de ansiedad o ataque de pánico vienen acompañados de náuseas, aceleración del ritmo cardíaco, temblores, sudoración, impresión de pérdida de control, abatimiento, dificultad para respirar, problemas digestivos, insomnio y pensamientos intrusivos, preocupación constante... En caso de que la ansiedad se vuelva excesiva, esta puede llegar a paralizarnos.

Cuando estos síntomas son intensos, frecuentes y limitan la vida cotidiana, hablamos de un trastorno de ansiedad. A pesar de lo alarmantes que son, los ataques de ansiedad no ponen en peligro la vida del paciente.

¿Por qué pasa? La ansiedad es la interacción de distintos factores:

- Biológicos: predisposición genética,
- Psicológicos: estilos de pensamiento, experiencias traumáticas, inseguridad personal.
- Sociales: presiones laborales, familiares, económicas o sociales.

La activación del sistema nervioso simpático provoca que el corazón lata más deprisa, se acelere la respiración, se tensen los músculos y entremos en un estado de hiperalerta. Estos cambios nos preparan para reaccionar con rapidez ante un peligro, especialmente mediante la lucha o la huida. Pero ¿qué ocurre cuando este sistema de alarma se activa erróneamente o alerta de una señal de peligro desproporcionada? En estos casos, el cuerpo puede interpretar una situación inofensiva como si fuera una emergencia. Esta "falsa alarma" del sistema de defensa es lo que conocemos como un ataque de ansiedad

## ¿CUÁNTO DURA?

Los ataques de ansiedad son breves, de comienzo brusco y duración corta. De media, un ataque de ansiedad dura entre 10 y 45 minutos alcanza el punto máximo a los diez minutos antes de empezar a disminuir.

¿Qué hago? A parte del tratamiento médico lo que ayuda y que además sirve como prevención a largo plazo es:

- Mantener una actividad física regular.

# ¿QUÉ HAGO CON MI ANSIEDAD?

- Dormir y alimentarse bien.
- Practicar respiración, meditación a diario.
- Reducir café y alcohol.
- Acudir a psicoterapia si los ataques interfieren con tu vida cotidiana.

## QUÉ HACER DURANTE UN ATAQUE DE ANSIEDAD

- Reconoce lo que está pasando recuérdate: «Esto es un ataque de ansiedad, no me voy a morir, pasará

Esto ayuda a tu mente a salir de los pensamientos catastróficos y volver al aquí y al ahora.

Contemplar una planta o un cuadro, caminar un poco y fijarte con atención en lo que te rodea. Esto se hace con el objetivo de regresar al momento presente y sentirte más calmado.

- Visualizar mentalmente un refugio de paz. Imagina un entorno tranquilo. Para esto, debes

tratar de imaginar una situación en donde te encuentres muy relajado, puede ser un lugar, un espacio, un momento... Ej. Si estás sentado a la orilla del mar, trata de visualizar el movimiento de las olas, la brisa, el sol, el sonido, el olor.

● Para reducir la 'rumiación mental' hay ejercicios como repetir una palabra, por ejemplo, «cámara, cámara, cámara», cuando notemos que nos estamos rayando. Al repetir la palabra se modela la respiración, se logra que esta sea rítmica. Cuando modelas la respiración, el cerebro se calma e impide que el pensamiento se dispare

● Relaja tu cuerpo conscientemente. Suelta los hombros, mueve las manos y la mandíbula, haz un estiramiento suave. La ansiedad se alimenta de la tensión muscular.

● No luches contra la crisis de ansiedad. Cuanto más intentas 'frenar' un ataque, más se intensifica. Aceptar que es una ola pasajera, la hace disminuir más rápido.

● Muévete a un lugar tranquilo y con aire fresco.

● Evita hiperventilar (respirar rápido y superficialmente).

● Las técnicas de grounding te pueden ayudar: descálzate y siente el suelo con los pies, aprecia su textura y concéntrate en pensar en el aquí y ahora.

● Refréscate la cara, cuello y nuca con agua fría.

## QUÉ HACER DESPUÉS

- Descansa unos minutos. Toma agua. Reflexiona sobre lo que estabas pensando o haciendo

## RAZONES DEL SUFRIMIENTO SEGÚN EL BUDISMO

1. Querer controlarlo todo.
2. Desear que las cosas sean como tú quieres y no como son en realidad.
3. Aferrarse a lo que no puede ser.
4. Desear que el pasado sea diferente.
5. Querer que otros sean como tú quieres que sean
6. No aceptarte como eres en todo momento.

para identificar posibles desencadenantes.

● Realiza ciclos respiratorios.

● Cuestiona los pensamientos disruptivos. Los pensamientos disruptivos suelen acompañar a la ansiedad, haciéndonos tener ideas catastróficas. En estos momentos, lo recomendable es que trates de cuestionar los pensamientos, contrastándolos con la realidad. Por ejemplo: si tienes el temor de que algo saldrá muy mal en el trabajo o en casa, puedes tratar de cuestionarlo preguntándote ¿Qué evidencia tengo de que esto va a suceder?

● Realiza acciones que te ayuden a recuperar el control. Realizar pequeñas acciones te ayudará a recuperar la sensación de control durante la ansiedad, ya que en estos momentos es frecuente tener la impresión de una pérdida de control en nuestras vidas. Por ejemplo puedes contestar correos electrónicos pendientes, poner en orden algún lugar de la casa... Acciones que te permitirán que te sientas con un mayor control y puedas seguir manejando la ansiedad de una mejor manera.

## ¿QUÉ HACER SI OTRA PERSONA SUFRE UN ATAQUE?

1. Ante la duda de lo que le pueda estar sucediendo, llama al (112). Esto es especialmente importante si no se resuelve el malestar, se desmaya o le duele el pecho.

2. Intenta mantener la calma, recuerda que lo esperable es que dure unos pocos minutos y se resuelva espontáneamente.

3. Quédate junto a la persona.

4. Respeta su espacio vital.

5. Háblale tranquilamente.

6. Anímale a respirar lentamente contigo

7. Sin insistir y sin forzar, intenta que te mire a los ojos, esto podría favorecer que traiga a la persona al aquí y ahora.

8. Evita minimizar su sufrimiento con frases tales como «no es para tanto» o «no hay motivos para ponerse así».

9. No alimentes su miedo preguntándole, «pero ¿te encuentras tan mal?».

A veces acompañar en silencio es la mejor ayuda.

