



Crisis de Ansiedad





La ansiedad es una perturbación tan frecuente que todos la hemos sufrido en algún momento; origina sudoración, palpitations, temblores, náuseas y diarrea. Síntomas que pueden estar más o menos combinados. En general, un examen médico completo permite asegurar al paciente que no existe ninguna causa grave subyacente.

Síntomas de la ansiedad:

Un estado de ansiedad persistente llega a producir:

Fatiga, irritabilidad e insomnio. Ocasionalmente la ansiedad se manifiesta con dolor de cabeza, erupción cutánea, úlcera péptica o colon espástico. Los niños presentan a veces micción involuntaria durante el sueño (enuresis nocturna), o tal vez vómito, dolor de estómago, diarreas y pesadillas.

Cómo calmarte durante un ataque de ansiedad:

Tranquilizarte al momento de sufrir un ataque de ansiedad

El *grounding* (o la técnica de “poner los pies sobre la tierra”) es un método a la mitad de un ataque con la finalidad de mantener la calma. En esta técnica, deberás enumerar cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear.

Respira profundamente.

Si tienes un ataque de pánico, lo más probable es que comiences a hiperventilarte. Incluso si no lo haces, respirar profundamente puede ayudarte a reducir el estrés y a llevar el oxígeno hacia tu cerebro con la finalidad de mejorar tu concentración. Cuando sientas que estás a punto de sufrir un ataque, detente y reduce la velocidad de tu respiración.

Al principio, intenta contener la respiración. De esta manera, podrás reducir la sensación de asfixia o incapacidad para respirar.

Después de contener la respiración, comienza a respirar con lentitud desde el diafragma. Coloca una mano sobre el pecho y la otra en el abdomen. Deberás sentir que tu abdomen se ensancha y se contrae al respirar mientras que la mano que está en la parte superior debe permanecer inmóvil.

Inhala durante cuatro segundos por la nariz. Contén la respiración durante 2 o 3 segundos y exhala lentamente por la boca durante 5 a 6.

Sigue respirando profundamente durante varios minutos hasta que observes una diferencia en la relajación de tus músculos y en la claridad de tus pensamientos.

Enfócate en tus sentidos.

Durante un ataque de pánico, tus pensamientos podrían volverse confusos.

Probablemente tengas muchas sensaciones al mismo tiempo, lo que provocará la idea de sentirte “sobrecargado”. Esto se produce porque tu cuerpo ha activado la respuesta de “lucha o huida” de tu sistema nervioso simpático, aumentando tu ritmo cardíaco y respiración a su máxima potencia, tensando los músculos y restringiendo el flujo sanguíneo. Tómate un momento para reducir la marcha y prestar atención a cada una de tus experiencias sensoriales. Este proceso puede ayudarle a tu cerebro a desaprender su “reactividad automática” o la costumbre de reaccionar ante los factores estresantes de una manera particular al desglosar la información en componentes individuales.

Intenta realizar un inventario de lo que sucede sin juzgar nada como “bueno” o “malo”. Por ejemplo, podrías notar algo como “Mi corazón late muy rápidamente, mis manos se sienten sudorosas y siento que voy a vomitar”.



Luego, recuerda que estos síntomas se producen a causa de la ansiedad. Evita pensar que debes “controlarlos”, pues eso hará que el pánico empeore. Repite en tu cabeza que estos síntomas son temporales y que desaparecerán.

Quédate dónde estás mientras haces tú catálogo de sensaciones. Con el tiempo, esto le ayudará a tu cerebro a darse cuenta de que la situación en realidad no es peligrosa. Huir de dicha situación podría generar en tu cerebro asociaciones más sólidas entre la situación y el pánico.

Utiliza distracciones cognitivas.

Si estás a la mitad de un ataque de pánico, distrae tu mente del miedo por medio de diversas distracciones mentales. Por ejemplo, cuenta hacia atrás desde 100 de tres en tres, enumera a los presidentes en orden o recita la letra de tu canción o poema favorito. Oblígate a utilizar una (o varias) de estas técnicas hasta que te hayas tranquilizado un poco.

Es importante que no te distraigas al huir de la situación que causó el pánico. Supera el ataque de pánico en el lugar donde te encuentres. De lo contrario, probablemente te acostumbres a relacionar ese lugar o situación con el miedo, lo que podría generar ataques en el futuro.

Practica la relajación muscular progresiva.

Este es un proceso que consiste en tensar y relajar lentamente todos los grupos musculares de tu cuerpo. Sus dos objetivos son forzarte a concentrarte en algo que no sea tu miedo al mismo tiempo que relajas los músculos. Empieza con los músculos de la cara y luego desplázate hacia abajo hasta que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo.

Tensa un grupo de músculos durante un periodo de entre 5 a 10 segundos y luego libera la presión. Puedes repetir este proceso varias veces en el mismo grupo de músculos, pero una sola vez debe ser suficiente.

Los grupos musculares importantes que puedas tensar y relajar son los de la mandíbula, la boca (fruncida o relajada), los brazos, las manos, el estómago, las nalgas, los muslos, las pantorrillas y los pies.

Controlar tu ansiedad

Reconoce tu ansiedad.

Si bien tu objetivo es reducir la ansiedad que sientes, no debes ignorarla, pues ignorar o reprimir las emociones puede volverlas más poderosas y atemorizantes. Reconoce que tienes miedo y que no tiene nada de “erróneo” o “malo” sentirte así.

Detén tus pensamientos negativos y sustitúyelos.

Este es un proceso que consiste en detener tus pensamientos generadores de ansiedad y los sustituyes con otros que te otorguen felicidad o paz. Esto puede ayudarte a evitar la rumiación, que es un ciclo de pensamiento repetitivo en el que no puedes dejar de obsesionarte con algo.

Utiliza la imaginación guiada.

Este método puede ayudarte a relajarte y a reducir tu sensación de ansiedad.

Piensa en un lugar en el que te sientas en paz y relajado, como por ejemplo tu casa, un lugar favorito donde vacacionar o al lado de un ser querido.

Mientras piensas en este lugar, sigue agregando detalles sensoriales a la escena de modo que enfoques toda tu mente en imaginarlo. Puedes hacerlo con los ojos cerrados o abiertos, aunque lo recomendable sería que los cierres para facilitar el proceso. Piensa en



lo que puedes ver, oler, tocar, escuchar y probar en tu lugar seguro.

Cuando sientas que comienzas a sentir ansiedad, visualiza tu lugar seguro. Imagínate relajado y tranquilo en el lugar que has preparado. Una vez que te sientas más relajado, podrás abandonar nuevamente la visualización.

También puedes hacerte algunas preguntas, tales como “¿Es un peligro auténtico y actual?”. Lo más probable es que utilices frases condicionales (“qué pasaría sí...”) y entres en pánico por algo que aún no sucede o que podría no suceder. Ten en cuenta que sentir miedo no significa que corras peligro. Quitar al peligro de la situación te permitirá relajarte un poco.

Anota tus sentimientos.

Si eres propenso a sufrir ataques de pánico o a sentir ansiedad, lleva un diario en el que puedas explicar tus sentimientos. Escribe lo que sientes, a lo que le temas, lo que pienses y creas con respecto al miedo además de lo intensa que es la experiencia. Esto te permitirá concentrarte en tus pensamientos. Además, revisar tus entradas o recordar el pasado puede ayudarte a manejar mejor tu ansiedad.

Al principio, podrías pensar que no tienes nada que decir. Sigue tratando de examinar las situaciones que originan tu ansiedad. Una vez que te acostumbres a reducir la marcha y a pensar en las situaciones, podrás identificar los pensamientos y sentimientos que podrían haber aumentado tu ansiedad.

Practica la autocompasión a medida que escribes en tu diario. Evita juzgarte a ti o a tus pensamientos. Recuerda que no necesariamente tienes el control de los pensamientos o sentimientos que surjan y que estos no son inherentemente “buenos” o “malos”. No obstante, recuerda que sí puedes controlar tus reacciones.

Cuida tu cuerpo.

Cuidar tu salud física te ayudará a cuidar también tu salud mental. Los ejercicios y las dietas saludables no “curarán” tu ansiedad, pero pueden ayudarte a controlarla.

Ejercítate un poco. Hacer que tu cuerpo se vuelva activo, sobre todo mediante los ejercicios aeróbicos, te permitirá liberar endorfinas, las cuales se encargan de aumentar tus sentimientos de paz y felicidad.

Evita los estimulantes. Los estimulantes tales como la cafeína y la nicotina pueden ponerte nervioso y tenso, además de empeorar la ansiedad que ya sientas.

Algunas personas creen de manera equivocada que fumar calmará sus nervios, pero no es verdad. La dependencia a la nicotina puede aumentar la sensación de estrés y ansiedad al no consumir la cantidad suficiente y fumar es sumamente perjudicial para tu salud.

Lleva una dieta equilibrada. No existe ningún “alimento mágico” que cure o prevenga la ansiedad. No obstante, evitar los alimentos procesados y con alto contenido de azúcar puede ser de utilidad, al igual que comer muchas proteínas magras, carbohidratos complejos como los granos enteros, así como frutas y verduras frescas.

Haz algo.

Sentarte y rumiar sobre tu ansiedad solo empeorará tu estado y hará que sea más difícil superar tu pánico. Distrae tu mente y cuerpo al realizar una tarea (limpiar, llamar a un amigo o hacer algo que te mantenga ocupado). De preferencia, haz algo que disfrutes como pasatiempo.

Toma un baño o una ducha con agua tibia. Los estudios demuestran que la sensación de calor físico tiene un efecto calmante y relajante en muchas personas.

Añade algunas gotas de toronjil, bergamota, jazmín o aceite de lavanda en el baño. Estos aceites esenciales poseen un efecto calmante.



Utiliza la musicoterapia.

Crea una lista de canciones que puedas escuchar para relajarte o para sentirte feliz. Luego, si sufres un caso de ansiedad, puedes escuchar dicha música para poder calmarte. Utiliza audífonos que cancelen el ruido siempre que sea posible para poder concentrarte en la música. Mientras escuches, concéntrate en las diferentes partes que escuches, en el sonido y en la letra, pues esto te ayudará a distraerte del miedo. Procura escuchar música con un ritmo lento (alrededor de 60 por segundo) y con una letra relajante (o ninguna en lo absoluto). La música con ritmos más rápidos o letras de furia podrían estresarte más.

Solicita la ayuda de un amigo.

Si experimentas ansiedad y parece que no puedes alejarte de ella, llama a un amigo o a un familiar para solicitar ayuda. Pídele que te distraiga de tu ataque de pánico y analiza tu miedo para que puedas superar tus sentimientos de estrés. Si eres propenso a sufrir ataques de pánico, enséñale a un amigo diferentes formas de tratarlos para que sepa cómo ayudarte en caso de que lo solicites.

Consulta con un terapeuta.

Si tienes ataques de pánico intensos durante un periodo prolongado, acude donde un profesional en la salud mental para someterte a una terapia y te brinde consejos. Podrías tener un trastorno de pánico o de ansiedad generalizada, los cuales pueden tratarse con la ayuda de un profesional capacitado.

Uno de los tratamientos más comunes y eficaces para tratar los trastornos de ansiedad es la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual consiste en enseñarte a identificar y modificar los métodos inútiles de pensamiento y reacción a las situaciones. En esta terapia, aprenderás a reconocer los momentos en los que tus pensamientos no concuerdan con los hechos y a practicar formas útiles de pensamiento y reacción. En algunos casos, tu médico o psiquiatra podrían recetar un medicamento para controlar la ansiedad en caso de que otros medios para controlar tu pánico no surtan efecto.

Habla con tu médico.

En algunas comunidades, puede ser difícil encontrar a un profesional licenciado en la salud mental, sobre todo si tienes bajos ingresos o un plan de seguro restrictivo. Si bien la mayoría de los médicos no pueden brindar psicoterapia (a excepción de los psiquiatras), generalmente pueden diagnosticar algunos problemas, como la ansiedad y la depresión, y recetar medicamentos.

Los médicos de cabecera también pueden recomendarte otros profesionales en la salud mental que haya en tu localidad.

Busca clínicas comunitarias así como otros recursos. Si crees que no puedes pagar la terapia, busca alternativas más económicas en tu comunidad. Ten en cuenta que existen varias opciones que puedes encontrar.

Consulta con terapeutas acerca de las escalas variables. Algunos terapeutas y clínicas ofrecerán una “escala variable de tarifas”, lo que significa que el precio de la terapia dependerá de tus ingresos.



Muchas universidades ofrecen servicios orientados a la salud mental. En ocasiones, solo están dirigidos a estudiantes, pero las universidades más grandes también podrían brindar clínicas comunitarias donde los estudiantes de la salud mental que están en proceso de capacitación pueden proporcionar servicios bajo la supervisión de un profesional. Estas clínicas suelen ser muy económicas.