

## **Cómo controlar un ataque de ansiedad.**

*En este artículo encontrarás algunas ideas sobre cómo calmar o controlar un ataque de ansiedad. Repasaremos los síntomas, la duración que puede tener y qué se puede hacer en estos casos.*

Todo el mundo puede experimentar ansiedad. De hecho, la ansiedad **es una emoción completamente normal** que sirve para adaptarnos a diferentes situaciones. Por esa razón la tenemos cuando damos una exposición oral ante un grupo, cuando preparamos un examen o vamos a una entrevista de trabajo. La ansiedad permite anticipar posibles consecuencias negativas en caso de no actuar.

Debido a esto, el objetivo no es eliminar o reprimir una emoción como la ansiedad, sino **regularla** para que adquiera una intensidad adecuada a la situación. El ataque de pánico se da cuando la intensidad de la emoción es excesiva y nos bloquea o nos limita, con lo cual necesitamos calmar, rebajar o controlar ese ataque de ansiedad.

Si estás aquí porque **tu hijo o hija tiene crisis de ansiedad** y no sabes qué hacer, puedes entrar en [este artículo sobre qué hacer ante crisis de ansiedad en niños y adolescentes](#).

Puede que también estés aquí, leyendo estas líneas, porque otra persona padece ansiedad y no sabes muy bien cómo actuar. Te recomendamos que leas [este post con algunas ideas para hablar con una persona con ansiedad](#).

¿Qué síntomas dan los ataques de ansiedad o pánico?

Como decíamos, la ansiedad es una emoción normal que puede ir desde una intensidad leve hasta una más grave. Se siente como un estado de intranquilidad y puede ir acompañada de preocupaciones. La forma más intensa de ansiedad es el **ataque de pánico**.

Si tienes ataques de pánico, puedes empezar a evitar situaciones que los desencadenan, como podría ser ir en metro, tren o bus, conducir, estar solo o ante una multitud de personas. En muchas ocasiones se evitan situaciones donde se entiende que es difícil escapar o recibir ayuda y ahí es cuando se vuelve un problema mayor.

Por lo tanto, es esta evitación de situaciones donde podría aparecer ansiedad la que acaba provocando el círculo vicioso del *miedo al miedo*. [La preocupación y el miedo anticipatorio a padecer esa ansiedad](#) facilita la aparición de más ataques de ansiedad y mantiene el problema.

Los síntomas de un ataque de pánico pueden variar en función de la persona, pero pueden incluir los siguientes:

- aceleración cardíaca
- palpitaciones
- sensación de inestabilidad o mareo
- sudoración
- náuseas
- temblores
- sensación de falta de aire o ahogo
- dolor en el pecho
- molestias abdominales
- problemas gastrointestinales (estreñimiento, diarrea)
- escalofríos o sensación de calor
- parestesias (hormigueo o insensibilidad en extremidades)
- desrealización (sensación de irrealidad)
- despersonalización (sensación de estar separado de uno mismo)
- necesidad frecuente de ir al baño
- miedo a morir
- sequedad en la boca
- miedo a perder el control o volverse loco
- tensión muscular

¿Cuáles son las causas?

Existen múltiples teorías sobre las posibles causas de los ataques de pánico. Algunas de ellas hacen referencia a desequilibrios químicos en el cerebro, mientras que otras teorías se centran en factores genéticos (es más probable padecer ataques de pánico si un familiar los padece) y ambientales (condiciones adversas en la infancia, por ejemplo).

Por lo tanto, **no hay una causa única** y concreta que facilite la aparición de los ataques de pánico. Ciertamente es posible que haya algunas características biológicas, sociales y psicológicas que hagan más probable padecer ataques de pánico.

Asimismo, los desencadenantes de los episodios de ansiedad pueden ser muy variables y en ocasiones no hay un disparador reconocible de estos síntomas. Puede dar la sensación de que aparecen de la nada, sin previo aviso.

¿Cuánto puede durar un ataque de ansiedad o pánico?

Por lo que respecta a la duración, los ataques de ansiedad **suelen durar entre 5 y 20 minutos**. En ocasiones el ataque de pánico **puede alargarse hasta la hora**. Aunque sientas que no se acaba nunca y que se alarga en el tiempo, las sensaciones que tienes durante el episodio desaparecerán.

En cuanto a la frecuencia de los ataques de pánico, ésta varía dependiendo de la gravedad. Hay personas que padecen ataques alguna vez al año, otras varias veces al mes y algunas a la semana o al día.

¿Es peligroso un ataque de ansiedad?

Aunque los ataques de pánico pueden provocar mucho miedo, **no son peligrosos**. No van a provocarte ningún daño más allá del intenso malestar que sientes en ese momento. Es posible que después te sientas más cansado, con dolores musculares o de cabeza debido a la intensidad de la emoción, pero no tendrá mayores consecuencias.

De todas formas, es recomendable que si has tenido síntomas como los que hemos descrito anteriormente acudas al médico para descartar una causa física. Varios de los síntomas pueden ser provocados por enfermedades físicas (entre las



que están el *hipertiroidismo*, la glándula tiroides hiperactiva, o la *hipoglucemia*, bajos niveles de glucosa en sangre) y es necesario descartarlas.

Una vez desechada la causa física, podemos entender que los síntomas son provocados por ansiedad. En ese caso, existen técnicas que pueden ayudar a controlar los ataques de pánico.

Cómo controlar un ataque de ansiedad o pánico

Para poder saber cómo controlar un ataque de ansiedad, hay que tener en cuenta varios aspectos.

En primer lugar, los ataques de pánico pueden **ocurrir de forma separada o junto con otros tipos de ansiedad**, como la [ansiedad generalizada](#). Si hay otros aspectos que pueden estar influyendo en la aparición de los ataques de pánico, es necesario abordarlos también.

En segundo lugar, si los ataques de pánico son frecuentes y te están limitando, es recomendable que acudas a [tratamiento psicológico para la ansiedad](#). Hay tratamientos eficaces para reducir, manejar y controlar los ataques de pánico.

Estas estrategias que proponemos a continuación pueden servir **si son episodios leves y esporádicos**, pero si los ataques son frecuentes hay que ir más allá, realizar una evaluación y seguir un tratamiento psicológico. Si los episodios son muy intensos, limitantes y frecuentes, estas estrategias no van a ser la solución a largo plazo.

### **Durante el ataque de pánico**

Quizás sientas que no tienes ningún control sobre las reacciones físicas que sientes cuando aparece ese miedo intenso. No obstante, algunas estrategias pueden ayudarte a controlar el ataque de ansiedad:

1. **Acepta las sensaciones y no te distraigas.** La mejor manera de afrontar los ataques de pánico es aceptar las sensaciones físicas que estás teniendo. Se trata de ser consciente de que pasarán en algún momento, dejándolas que vayan disminuyendo su intensidad y sintiéndolas sin pensar que algo malo va a suceder.
2. **Controla la activación.** Es posible que la respiración se acelere o que notes que te falta el aire. Intenta respirar profundamente, cogiendo aire de forma

pausada llevándolo hasta la barriga, manteniéndolo un par de segundos y soltándolo también lentamente.

En caso de que la ansiedad sea tan intensa que tienes la sensación de que **no eres capaz de afrontarla**, puedes utilizar las siguientes técnicas:

1. **Encuentra un espacio tranquilo.** Si puedes salir del lugar donde estás, respirar un poco y tranquilizar tu cuerpo, luego puedes volver de nuevo una vez ya haya pasado. Si no puedes salir físicamente del lugar, intenta visualizar un espacio donde te sientas mejor (tu sitio favorito de vacaciones, por ejemplo).
2. **Focalízate en estímulos externos.** Cuando tienes un ataque de pánico, estás muy centrado en las sensaciones físicas que estás teniendo. Prueba a focalizarte en lo que ves, oyes, tocas, saboreas o hueles. Si vas con una persona, céntrate en la conversación. Puede ayudarte a volver a atender a lo que te envuelve, lo que está fuera de ti y descender de esta manera los síntomas físicos.

Como comentábamos anteriormente, estas estrategias no son la solución a largo plazo, aunque son de ayuda para pasar el mal trago del pánico en momentos puntuales.

### **Después del ataque de pánico**

1. **Haz alguna actividad agradable.** Puede que sientas agotamiento después del episodio. Es normal, tu cuerpo ha reaccionado como si tuvieras que huir o luchar. Has gastado mucha energía. Haz alguna actividad que te permita desconectar de todas las sensaciones que has sentido en ese momento (ver tu serie favorita, escuchar música...).
2. **Respira profundamente.** Recupera el estado de activación normal del cuerpo permitiendo que se relaje después de tanta tensión.
3. **Comparte tu experiencia con alguien en quien confíes.** Cuéntale y explícale cómo podría ayudarte en esta situación, qué es lo que te podría hacer sentir mejor.
4. **Recupera las fuerzas.** Piensa en qué necesita tu cuerpo en ese momento, si descansar debido al esfuerzo, beber o comer alguna cosa para reponer.

### **Estrategias para el manejo de la ansiedad en general**



1. El **ejercicio físico** es un método eficaz para reducir la ansiedad. Intenta mantener una actividad aeróbica diaria de al menos 30 minutos (caminar, correr, nadar, bailar...).
2. Las **técnicas de relajación** permiten fortalecer y consolidar la respuesta opuesta a la ansiedad. Permite que el cuerpo se relaje y los músculos se destensen. Entre las técnicas de relajación están la [relajación progresiva](#) y la [respiración diafragmática](#).
3. Mantén **hábitos de sueño** saludables. Duerme las horas suficientes, ya que dormir pocas horas o de escasa calidad empeoran la ansiedad.
4. Haz **actividades con tus amigos u otras personas** que te permitan sentirte mejor. Es importante que mantengas las actividades de ocio con otras personas y no te aisles debido a la ansiedad, evitando estas situaciones.

#### Referencias

1. Cackovic, C., Nazir, S., & Marwaha, R. (2021). [Panic Disorder](#). Ncbi.nlm.nih.gov.
2. NIMH » [Panic Disorder: When Fear Overwhelms](#). Nimh.nih.gov. (2021).
3. HelpGuide.org. [Panic Attacks and Panic Disorder](#) – (2021).
4. NHS.uk. [Panic disorder](#). (2020).
5. Mind.org.uk. [What is a panic attack?](#). (2021).

