

¿Qué debes hacer si tienes un: ataque de ansiedad?

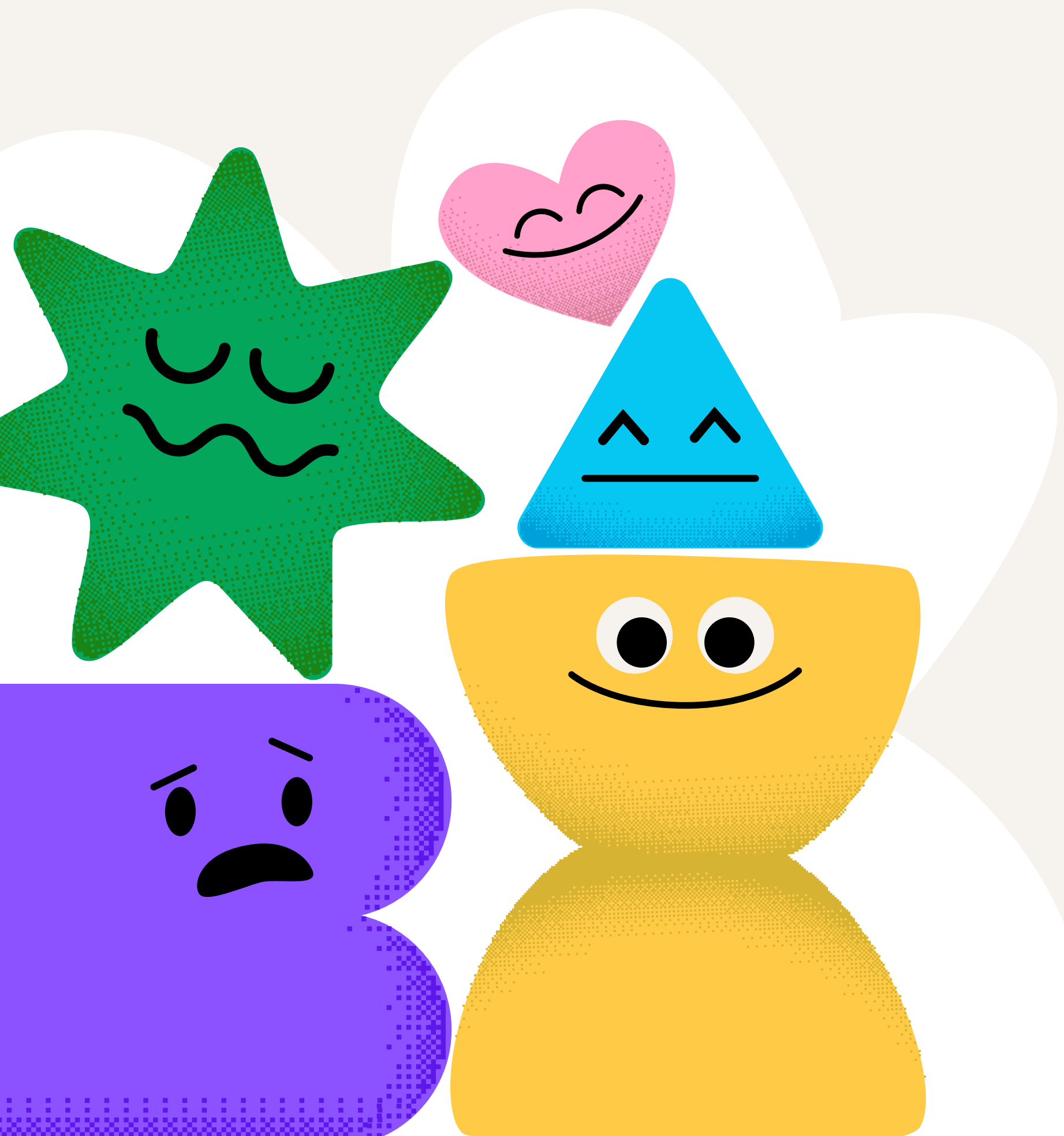
Equipo de Braincare
II Año "B" DSW



¿Qué es un ataque de ansiedad?

Es una respuesta intensa de miedo o angustia, que aparece de forma repentina, y suele durar entre 10 y 30 minutos. Se siente como una amenaza inmediata, aunque no haya un peligro real. Puede presentarse en situaciones serias, momentos fuertes y demás.





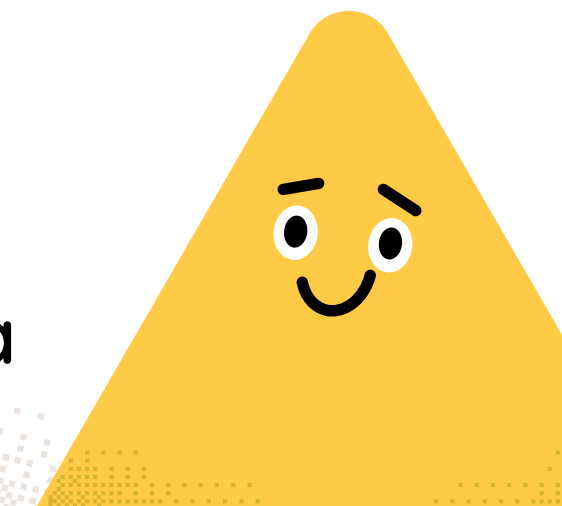
¿Cuales son sus síntomas?

- Palpitaciones fuertes y rápidas, taquicardia.
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Mareo o sensación de desmayo.
- Temblor, sudoración, escalofríos.
- Sensación de perder el control.
- Miedo a morir o volverse loco.

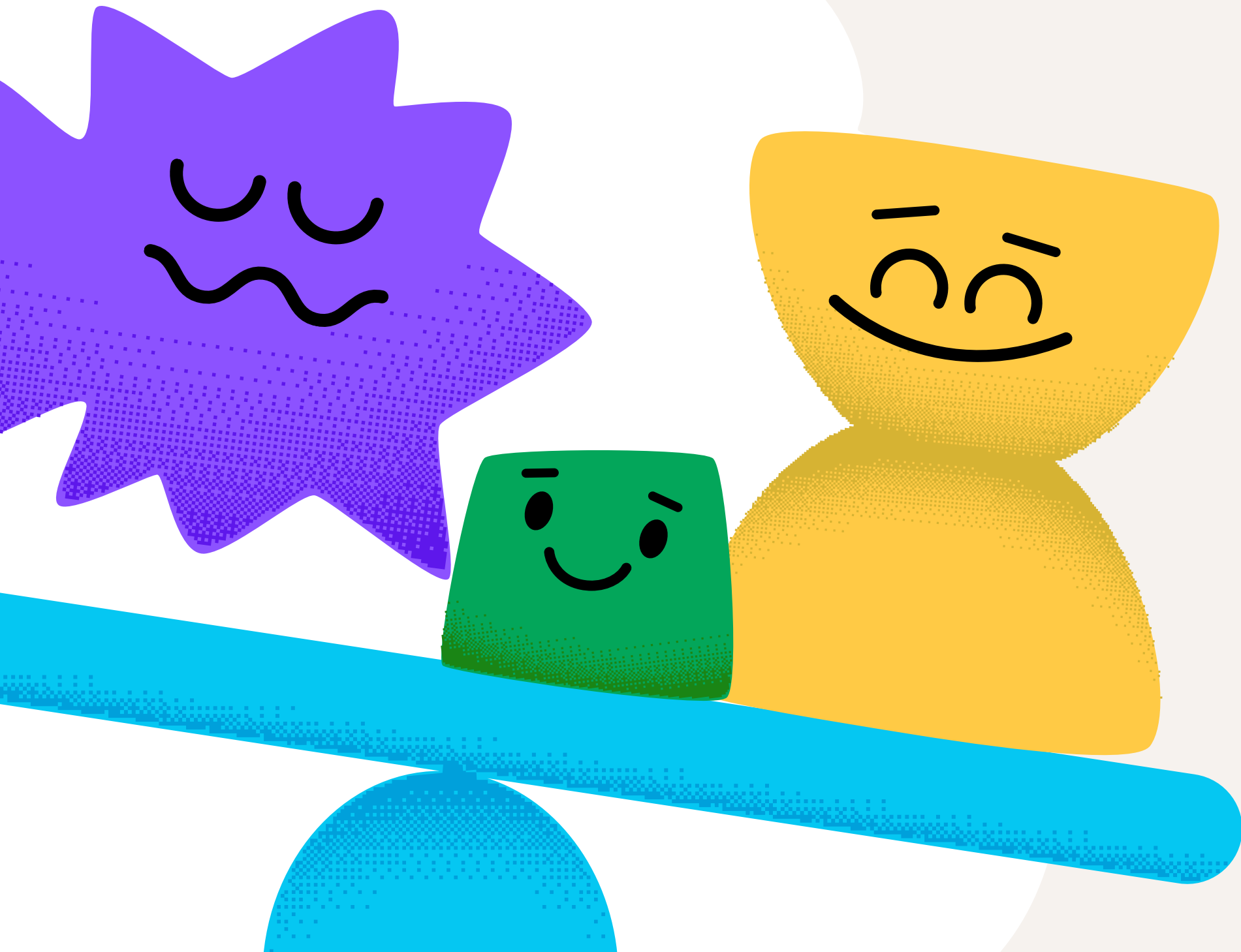
¿Qué se puede hacer **en** **ese momento?**



- **Respira profundamente:** Inhala por la nariz contando hasta 4, mantén el aire 2 segundos, exhala por la boca en 6 segundos. Repite hasta calmarte.
- **Usa la técnica 5-4-3-2-1 (anclaje sensorial):** Nombra 5 cosas que ves, 4 que sientes con el tacto, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas.
- **Recuérdate que estás a salvo:** Di en voz baja o mentalmente: “Esto es ansiedad, todo va a estar bien. Pasará pronto”.
- **Busca un lugar tranquilo:** Si estás en público, ve a un espacio donde puedas sentarte y respirar. Una banca o una silla puede ayudarte a recuperar la calma



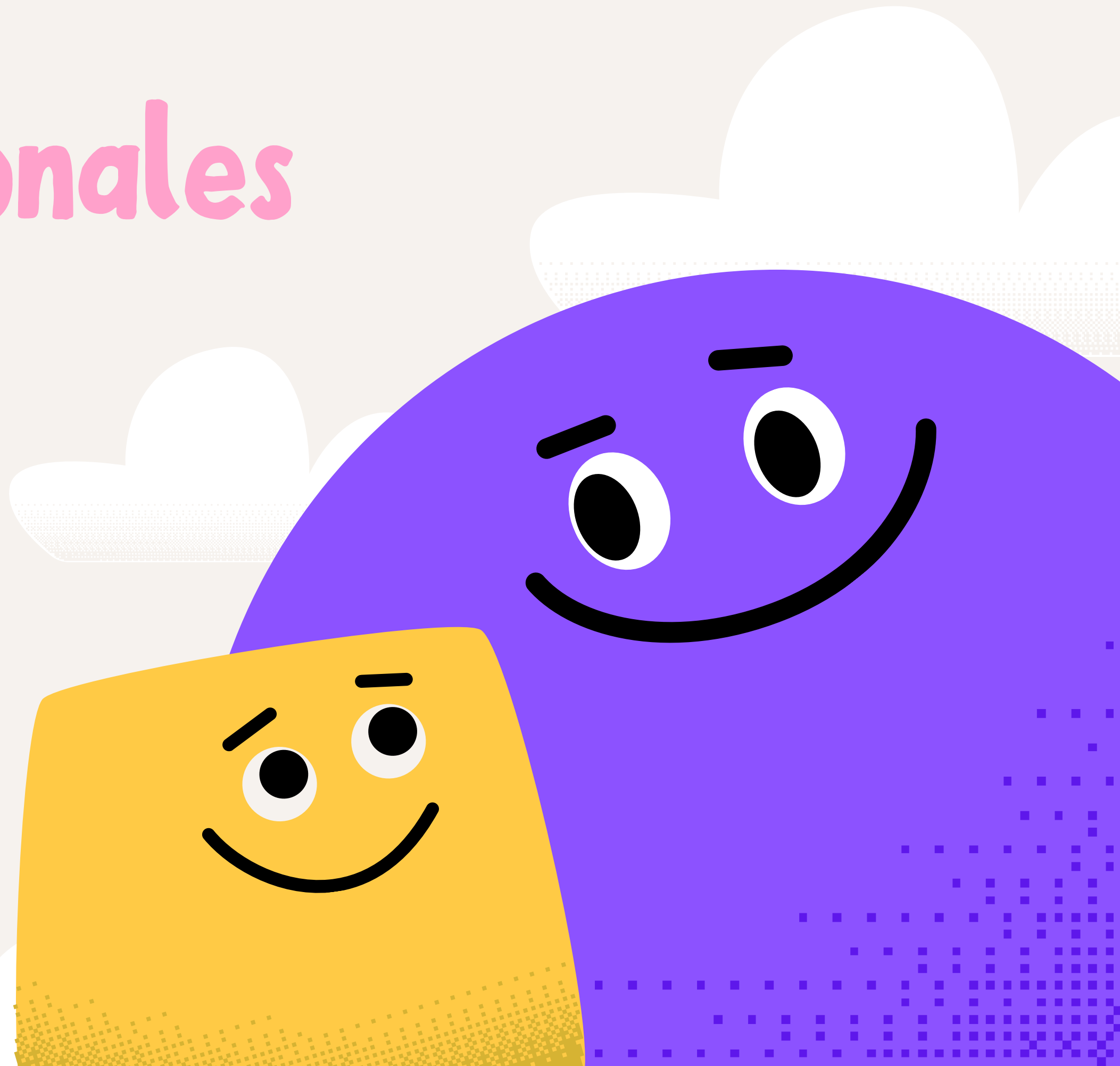
¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?



- Si los ataques ocurren con frecuencia (más de 2 veces por semana)
- Si interfieren con tu vida diaria (trabajo, relaciones, estudios)
- Si empiezas a evitar lugares por miedo a sufrir otro ataque
- Si estos empiezan a perjudicar tu ritmo cardíaco o presentar problemas cardiales

Consejos adicionales

- Dormir bien, comer sano y hacer ejercicio regularmente.
- Evitar cafeína, alcohol o drogas que aumentan la ansiedad.
- Practicar técnicas como meditación, journaling o yoga.
- Establecer rutinas estables y tiempo para relajarte.



**Eso es todo por hoy,
¡esperamos que esta guía
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

