



*SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico*

*Guía destinada a la comunidad universitaria*

*Tema específico: ATAQUES DE PÁNICO*



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

## *Contenido*

Ataques de pánico: cómo responder ante ellos y evitarlos (guía para el personal de la universidad) .....	3
Ataques de pánico: cómo se pueden superar (guía de autoayuda para estudiantes) .....	5

## Ataques de pánico: cómo responder ante ellos y evitarlos (guía para el personal de la universidad)

### 1. ¿Cómo se puede reconocer un ataque de pánico?

El ataque de pánico es una crisis repentina, intensa y breve de miedo a un peligro inminente, que te hace sentir que te estás volviendo loco, perder el control o pensar que te mueres. Estos ataques pueden ocurrir sin motivo aparente o estar desencadenados por algún estímulo o situación. Son muy angustiantes y pueden ir acompañados de mareos, náuseas, palpitaciones, temblores, sudoración, malestar abdominal, etc. Es importante tener en cuenta que los signos y síntomas de un ataque de pánico pueden ser similares a los de un infarto de miocardio. En caso de duda, siempre es preferible buscar ayuda médica de inmediato. Esto es particularmente importante si el individuo sufre de diabetes, asma u otras afecciones médicas.

El ataque de pánico puede ser esporádico o recurrente. Este episodio alcanza rápidamente su punto álgido a los diez minutos y no suele durar más de veinte minutos, pero es un malestar tan intenso que causa gran preocupación y puede condicionar la vida de una persona.

### 2. Factores de riesgo

Las causas de los ataques de pánico pueden ser muy diferentes. Por lo general, el primer ataque ocurre durante un período particularmente estresante para el individuo. El estrés puede deberse a un evento crucial (es decir, cambios importantes en la vida, pérdidas, períodos de exceso de trabajo o falta de descanso) o a la acumulación de varios eventos negativos concomitantes. Muchos ataques no tienen una causa clara o, al menos, la persona no es consciente de cuál podría ser. Por esta razón, es posible que no sea fácil llegar a determinar la causa, especialmente a corto plazo.

## ¿CÓMO GESTIONAR LOS ATAQUES DE PÁNICO DEL ALUMNADO?

### ¿Cómo tratar a la persona?

- ✓ Hable con la persona con tranquilidad, usando frases cortas y sencillas para tranquilizarla y que sienta que no está sola. Oraciones simples como “Estoy aquí contigo” pueden ser útiles.

- ✓ Use declaraciones alentadoras. Para ayudar a la persona, dígame: “Es duro, sé que tienes mucho miedo” o “Dura unos minutos y ya se acaba”.

### **¿Qué puede hacer?**

- ✓ Acompañe al individuo a un lugar tranquilo, preferentemente alejado de otras personas, y hágale sentirse cómodo preguntándole si prefiere estar de pie, sentarse o tumbarse.
- ✓ Ayúdele a realizar una tarea física sencilla, ya sea caminar o respirar rítmica y profundamente. El objetivo es que desvíe la atención del pánico que siente.
- ✓ Incítele, guiándole si es necesario, a respirar gradualmente de modo más lento y acompañe haciéndolo mismo.
- ✓ Trate de cumplir con cualquier solicitud práctica, como sentarse en un banco, beber un vaso de agua o hacer una llamada telefónica a alguien que pueda ayudar.

### **¿Qué no debe hacer?**

- ✓ No deje a la persona sola. Incluso si siente que no está ayudando, recuerde siempre que al menos somos una distracción para esa persona. Si, por el contrario, la persona se lo solicita expresamente, puede dejarla sola.
- ✓ Evite exaltarse o ser impredecible. Si siente que no puede intervenir, pídale a otra persona que lo haga.
- ✓ Nunca toque a una persona que esté sufriendo un ataque de pánico sin preguntarle y obtener su permiso para ello. En algunos casos, esto puede aumentar el pánico y empeorar la situación.
- ✓ No niegue ni menosprecie sus miedos, diciendo frases como: “no hay nada de qué preocuparse”, “todo está en tu mente” o “estás exagerando”. Esto solo agravará el problema. Aunque nos parezca evidente que no hay una razón real para tener miedo, en estas situaciones específicas, el individuo siente miedo de un modo muy real.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>	600940050
<b>Emergencias médicas</b>	061
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG) 981534049 Cita previa (SERGAS) 902 077 333

### Ataques de pánico: cómo se pueden superar (guía de autoayuda para estudiantes)

“De repente, sin un peligro real, sientes una fuerte sensación de miedo, te late el corazón rápido, se te entrecorta la respiración, empiezas a temblar y crees que te vas a morir”. Se trata de un ataque de pánico: un miedo irracional y repentino. El peligro es abstracto pero las sensaciones físicas son reales: palpitaciones, sudoración, temblores de piernas y manos, y sensación de calor en la cabeza. Tienes miedo de morir, piensas que estás sola/o y que nadie te ayudará, que los demás se reirán de ti, crees que estás enloqueciendo... El pánico está relacionado con la sensación de estar atrapada/o y sin salida. Es una sensación intensa que se mantiene varios minutos, y cuando termina es posible que sientas agotamiento, impotencia y miedo.

#### ¿Te ha sucedido alguna vez?

Las personas que experimentan un ataque de pánico a menudo se sienten incómodas y prefieren no hablar de ello. Sin embargo, hablarlo con alguien es importante porque ayuda a disminuir la vergüenza y recuperar la calma. Recuerda que muchas personas han experimentado un ataque de pánico al menos una vez en la vida y, lo que es más importante, han podido superarlo. **Recuerda que es fundamental consultar siempre a un profesional de la salud mental y NO realizar un autodiagnóstico.**

### **¿Qué es un ataque de pánico?**

Las personas que han experimentado un ataque de pánico lo describen como un episodio breve pero muy intenso de miedo a perder el control, enloquecer, morir, sufrir un infarto de miocardio o sufrir un derrame cerebral. Es importante destacar que los signos y síntomas de un ataque de pánico pueden ser como los de un infarto de miocardio. En caso de duda, siempre es preferible buscar ayuda médica de inmediato. Esto es particularmente importante si el individuo sufre de diabetes, asma u otras afecciones médicas.

En la mayoría de los casos, el ataque de pánico va acompañado de síntomas físicos como sensación de asfixia, palpitaciones, sudoración, temblores y dolor o malestar en el pecho. Además de los síntomas físicos, también entran en juego síntomas cognitivos como el miedo a morir o “enloquecer”. Los síntomas de este miedo o malestar intenso aparecen repentinamente (o se desarrollan de repente), pueden ser desencadenados por una determinada situación (como el miedo a espacios cerrados o el hecho de viajar en coche, y pueden ocurrir por la noche y despertar al individuo) o aparecer sin una señal previa.

Después del primer ataque de pánico, la persona puede desarrollar una gran preocupación y puede vivir en un estado constante de inquietud. “Si el primer ataque fue inesperado, podría volver a ocurrir sin previo aviso”, este pensamiento es muy común entre quienes sufren ataques de pánico y les lleva a permanecer en un estado de tensión constante, en una especie de ansiedad anticipatoria, de “miedo al miedo” que conduce a incrementar el nivel de estrés y, por tanto, favorece futuros ataques. Entonces se crea un círculo vicioso, donde el “miedo a tener un ataque de pánico” es lo que alimenta la ansiedad, aumentando la posibilidad de tener otro ataque de pánico.

### **¿Por qué se tiene un ataque de pánico?**

Las causas de los ataques de pánico pueden ser muy diferentes. Por lo general, el primer ataque de pánico ocurre durante un período particularmente estresante. El estrés puede deberse a un evento crucial (es decir, cambios importantes en la vida, pérdidas, períodos de exceso de trabajo o falta de descanso) o a la acumulación de varios eventos negativos concomitantes.

### **Factores de riesgo**

Las personas que tienen ataques de pánico tienden a experimentar emociones negativas y están predispuestas a creer que los síntomas de ansiedad son dañinos. Además, pueden tener una percepción distorsionada de sí mismas y del entorno, de la siguiente manera:

**Percepción de sí misma/o** > Los miedos más frecuentes están relacionados con las dificultades para afrontar las zozobras cotidianas y gestionar las emociones que se experimentan.

**Percepción del entorno** > El mundo se percibe como amenazante, hostil, impredecible e incontrolable, la tolerancia al cambio es baja y predomina la necesidad de tener todo bajo control.

### ¿Cómo se puede hacer frente a un ataque de pánico?

¿Cómo puedes gestionar un ataque de pánico, ejercer control sobre tu experiencia emocional y poder centrarte en encontrar soluciones efectivas a los problemas?

### Datos importantes

- ✓ Los ataques de pánico no son infrecuentes.
- ✓ No te estás volviendo loco/a.
- ✓ Durante un ataque sufres, pero no hay un peligro real de muerte; es un problema psicológico, no un infarto de miocardio ni un derrame cerebral.
- ✓ El ataque dura unos minutos y luego pasa.

### Si tienes un ataque de pánico, puedes intentar superarlo de esta manera:

- ✓ **Ve a un lugar tranquilo** para eliminar la estimulación externa excesiva o perturbadora y poder recuperar la calma.
- ✓ **Exhala lentamente**, expulsando el aire por la boca de manera controlada. Intenta concentrarte en la respiración, que puede volverse irregular debido a la ansiedad (por ejemplo, puede aumentarte la frecuencia de respiración y provocar hiperventilación).
- ✓ Al hacer que el ritmo de la respiración sea más regular (10/12 respiraciones por minuto mientras inhalas y exhalas lentamente) puedes **controlar la respiración**; te ayuda a centrar la atención y recuperar la sensación de calma.
- ✓ Intenta **relajar los músculos** caminando lentamente.
- ✓ Intenta **ralentizar el flujo de pensamientos**, por ejemplo, concentrándote en una cosa o contando despacio, tratando de visualizar los números uno a uno, de segundo en segundo.
- ✓ Aprende a reconocer tu posible fragilidad y las emociones que te hacen sentir así (por ejemplo, quizás no te sientas capaz de afrontar un desafío particular ahora, pero esto no significa que no puedas hacerlo nunca, simplemente que precisas un tiempo para afrontar con seguridad los cambios).

## Mitos y prejuicios sobre los ataques de pánico

<b>Mito:</b> Las personas que sufren de ansiedad son débiles.	<b>Realidad:</b> Mucha gente piensa que es inaceptable sentir miedo o debilidad, pero no es así, son emociones humanas legítimas.
<b>Mito:</b> Los problemas de ansiedad deben mantenerse ocultos.	<b>Realidad:</b> La ansiedad y las emociones negativas no son algo que podamos o debamos ocultar, forman parte de la experiencia emocional humana. Adquirir la capacidad de gestionarlas nos permite experimentarlas y expresarlas de forma constructiva.
<b>Mito:</b> La ansiedad no es tan común.	<b>Realidad:</b> La ansiedad es una emoción no solo común, sino también deseable porque nos alerta cuando es necesario. Las características clínicas de la ansiedad son manifestaciones que tienen lugar en todas las personas, es una cuestión de proporcionalidad no de cualidad.
<b>Mito:</b> Las personas que sufren de ansiedad deben dejar de tener miedos ilógicos e irracionales.	<b>Realidad:</b> Subestimar los miedos de una persona no es una buena estrategia. Cuanto más se intente quitarles importancia, más siente el individuo que no se le entiende, aumentando el miedo y la sensación de inseguridad.

### Recomendaciones importantes:

Los ataques de pánico se pueden gestionar de diferentes formas. En general, ante frecuentes ataques de pánico, puede ser necesario descartar causas orgánicas (por este motivo es recomendable consultar en primera instancia a tu médico de atención primaria).

El primer paso es buscar ayuda. Un ataque de pánico es indicador que debe analizarse en profundidad. Debes **buscar ayuda profesional** para comprender su significado y encontrar las estrategias más efectivas para gestionarlo. Al tratar un ataque de pánico y pedir ayuda lo antes posible se evita que el problema se vuelva crónico.

## CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

<b>Oficina de información al estudiante (USC)</b>	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
<b>Seguridad del campus</b>	600940050
<b>Emergencias médicas</b>	061
<b>Atención psicológica</b>	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG) 981534049
	Cita previa (SERGAS) 902 077 333