

Crisis de ansiedad: qué hacer

Sigue los pasos en orden, de arriba abajo. Si es la primera vez, si dudas de si es ansiedad o si hay riesgo físico, busca ayuda urgente.

1. Ancla el cuerpo

Frenar la primera oleada de alarma física.

1. Siéntate o apóyate en algo firme.
2. Apoya bien los pies en el suelo.
3. Baja los hombros y afloja las manos y la mandíbula.

2. Respira con la exhalación más larga

Alargar la salida del aire ayuda a bajar la activación.

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Exhala por la boca, despacio, contando hasta 6.
3. Repite unas cuantas veces, sin forzar el aire.

3. Vuelve al aquí y ahora

Reorientar la atención cuando la mente avisa de un peligro que no está.

1. Di en voz baja dónde estás y qué día es.
2. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
3. Toca un objeto y nota su textura; da un sorbo de agua si tienes cerca.

4. Deja pasar la ola

La crisis sube hasta un punto máximo y luego cede; no tienes que pelear con ella.

1. Recuerda: esto es ansiedad muy intensa pero pasajera.
2. No luches contra ella; deja que suba y baje mientras respiras lento.

Cuándo buscar ayuda urgente

1. Dolor en el pecho, desmayo o dificultad intensa para respirar.
2. Es la primera vez o los síntomas son distintos a otras veces.
3. Pensamientos de hacerte daño o miedo por tu seguridad.
4. En esos casos, busca atención médica urgente o llama a emergencias.