



Guía paso a paso para asistir a alguien que está experimentando un ataque de pánico



Guía paso a paso para asistir a alguien que está experimentando un ataque de pánico

1. Mantén la calma y transmite tranquilidad

- Mantén una postura calmada y habla en un tono de voz suave y sereno. Tu propia calma puede ayudar a reducir la ansiedad de la persona que está experimentando el ataque.
- Evita frases como "cálmate" o "no pasa nada", ya que pueden resultar poco útiles o incluso frustrantes. Opta por expresiones como "estoy aquí contigo" o "puedes tomar-te tu tiempo".

2. Asegura un entorno seguro y cómodo

- Si es posible, acompáñala a un lugar tranquilo, con aire fresco o una ventana abierta. Evita que se sienta observada por muchas personas, ya que esto puede aumentar su incomodidad.
- Si está en un lugar muy ruidoso o con mucha gente, sugiera dar un paso a un espacio más tranquilo.

3. Ayúdala a controlar la respiración

- Guía a la persona para que intente tomar respiraciones profundas y lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Esto ayuda a reducir la hiperventilación y a restablecer un ritmo respiratorio más estable.
- Puedes hacer ejercicios de respiración juntos, contando hasta 4 al inhalar, manteniendo el aire durante 2 segundos, y exhalando lentamente mientras cuentas hasta 4.

4. Enfoca su atención en el momento presente

- Anima a la persona a enfocar su atención en su entorno inmediato para romper el ciclo de pensamientos de pánico. Pídele que observe 3 cosas que vea, 3 que sienta y 3 que escuche en el entorno, lo que ayuda a anclarla en el presente.
- Puedes usar la técnica del "5-4-3-2-1": identificar 5 cosas que vea, 4 que pueda tocar, 3 sonidos que escuche, 2 olores que perciba, y 1 cosa que pruebe o pueda recordar de una comida reciente.

5. Ofrece afirmaciones de seguridad

- Asegúrale que lo que está experimentando es un ataque de pánico y que, aunque sea desagradable, pasará. Recuérdale que no está sola y que estás allí para acompañarla.
- Puedes decir algo como: "Lo que estás sintiendo es muy incómodo, pero es temporal y no es peligroso. Esto pasará pronto".

6. Evita cuestionar o racionalizar sus síntomas

- Durante un ataque de pánico, la persona no puede controlar las sensaciones ni racionalizar sus miedos. Evita explicaciones lógicas o frases como "esto no tiene sentido", ya que pueden hacer que se sienta incomprendida.
- En su lugar, acepta sus emociones y permite que exprese lo que siente sin juzgar ni minimizar sus experiencias.

7. Ofrece apoyo físico solo si lo solicita

- Algunas personas encuentran reconfortante el contacto físico, mientras que otras prefieren el espacio personal. Si crees que un toque o abrazo podría ser reconfortante, primero pregunta si lo desea.
- Puedes decir algo como: "Estoy aquí para lo que necesites; si prefieres que te acompañe sin tocarte, solo házmelo saber."

8. Permite que el ataque de pánico siga su curso

- No intentes interrumpir el ataque ni acelerar el proceso. Recuerda que los ataques de pánico suelen ser breves, aunque intensos. Permitir que sigan su curso es importante para que la persona no sienta presión por controlarlo.
- Mantente disponible mientras los síntomas disminuyen, recordando a la persona que estás allí para lo que necesite.

9. Proporciona tiempo de recuperación

- Al terminar el ataque, la persona puede sentirse agotada o sensible. Dale espacio y tiempo para recuperarse antes de volver a la actividad normal.
- Puedes sugerirle beber agua, sentarse o descansar hasta que sienta que ha recuperado el control.

10. Sugerir ayuda profesional si es necesario

- Si los ataques de pánico son frecuentes o interfieren significativamente en su vida, puedes sugerirle con amabilidad que considere hablar con un profesional de salud mental para obtener apoyo a largo plazo.
- Ayuda a la persona a recordar que buscar ayuda profesional es una forma de autocuidado y un recurso para aprender herramientas que le ayuden a gestionar su ansiedad.

Referencias bibliográficas que pueden interesarte

- **Barlow, D. H., & Craske, M. G. (2021).** *Mastery of your anxiety and panic: Therapist guide [5ª ed.]*. Oxford University Press.
- **McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2020).** *Panic disorder and agoraphobia: Treatment and management* en J. D. Herbert & E. A. Forman (Eds.), *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons.

