



# LAS CRISIS DE PÁNICO

LA CRISIS O TRASTORNO DE PÁNICO ES UNA PATOLOGÍA BASTANTE COMÚN DENTRO DE LA POBLACIÓN MUNDIAL. SU PRINCIPAL MANIFESTACIÓN O SÍNTOMA ES UNA SENSACIÓN ANORMAL Y POTENTE DE ANGUSTIA. EN ESTA FICHA DE INFORMAMOS SOBRE TODOS LOS SÍNTOMAS CON LOS QUE PODRÁS DETECTAR UNA CRISIS DE PÁNICO, Y QUÉ HACER SI TE VES ENFRENTADO A ESTA SITUACIÓN.

## SÍNTOMAS:

- » Sensación de debilidad o temor a desmayarse.
- » Sudoración.
- » Temblores y escalofríos
- » Hormigueo o adormecimiento de piernas y brazos.
- » Sensaciones cambiantes de frío y calor.
- » Náuseas y malestar estomacal.
- » Temor a perder el control del cuerpo.
- » Sensación de irrealidad o no sentirse uno mismo.
- » Palpitaciones.
- » Sensación de presión en el pecho.
- » Dificultad para respirar.



## CÓMO AYUDO A ALGUIEN CON CRISIS DE PÁNICO:



Recuesta a la persona, idealmente en posición semisentada, con la cabeza y cuello recto. Esto ayuda a facilitar la respiración del afectado.



Lleva al afectado al baño. Sugierele que se lave la cara y que se mire al espejo, para que se dé cuenta que no tiene nada anormal.



Abrígalo bien, ya que su presión arterial tiende a bajar por causa de la angustia.



Convérsale de cualquier tema que pueda quitar su atención de los síntomas de la crisis, porque suelen concentrarse demasiado en lo que están experimentando.



Trata de ayudarlo a controlar su respiración, debe respirar lento y profundo. Una respiración acelerada provoca hiperventilación, mareos, náuseas, entumecimiento, hormigueo de las extremidades y aumento del ritmo cardíaco.



Ofrécele a la persona agua con azúcar para que se tranquilice.

## SABÍAS QUÉ:

- » **3%** de la población ha sufrido de una crisis de pánico en Chile.
- » Es más frecuente en mujeres que en hombres.
- » **20 a 30 años** es la edad a la que suele comenzar.
- » Afecta con mayor frecuencia a personas que han sufrido de depresión, bipolaridad, estrés post traumático y trastornos de ansiedad.