

¿Cómo ayudar a alguien con una crisis de pánico?

Hace un tiempo que se viene hablando sobre la salud mental de los chilenos, donde las sobrecargas laborales, bajos sueldos, estilos de vida sedentarios, sobreexigencia académica y, un suma y sigue eterno, han propiciado que la población desarrolle enfermedades como depresión, ansiedad, trastornos del sueño o crisis de pánico. Problemas que lamentablemente producto de la pandemia COVID – 19 han aumentado, afectando aún más la salud mental en las personas.

Según un estudio desarrollado por la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, indicó que el 66% de los consultados presenta síntomas de ansiedad, mientras que el 40% sufre de cuadros depresivos. Quedando en evidencia la ansiedad como uno de los trastornos más comunes, siendo la crisis de pánico su manifestación más intensa.

La ansiedad es experimentada constantemente por las personas y frente al estrés el cuerpo humano tiende a generar diferentes respuestas adaptativas que provocan un estado de alarma, como por ejemplo, problemas para dormir y descansar, trastornos alimenticios, tensión muscular, entre otros. Esta ansiedad suele ser pasajera, sin embargo, si es duradera es recomendable identificar los síntomas, relajarse, hacer ejercicio o acudir al médico, ya que de otro modo se es propenso a sufrir crisis de pánico, una situación mucho más compleja y angustiante para quien lo vive.



Tal como lo explica el doctor Nicolás Libuy, psiquiatra de Clínica Alemana "Cuando se acumula mucha sobrecarga emocional por muchos factores estresantes pueden desencadenarse crisis de pánico o cuando hay estresores prolongados, como la situación de pandemia que ha durado meses. Entonces esa situación nos pone más susceptibles".

¿Cómo saber si es una crisis de pánico?

Los síntomas más intensos de una crisis duran entre 10 y 15 minutos, siendo los más comunes:

- Miedo intenso y sin motivo aparente.
- Dificultad para respirar (disnea).
- Sensación de desmayo.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Dolor de pecho.
- Mareos.



CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



¿Cómo ayudar a alguien en una crisis de pánico?

Lo primero que hay que entender es que la persona que está sufriendo una crisis, siente un miedo incontrolable, irracional e involuntario, el cual puede aparecer cuando la persona se siente indefenso(a) al sentir que no puede huir o recibir ayuda, por ello es importante transmitirle tranquilidad y hacerle entender que no está solo. También es recomendable seguir estos pasos:

1. **Respiración:** las personas que sufren una crisis de pánico suelen tener una hiperventilación que puede provocar peores malestares. Por ello es bueno ayudarlos a realizar una respiración consciente o también llamada “respiración 4 x 4”: inspiro contando hasta 4, sostengo 4, exhalo 4, sostengo 4 y repite.
2. **Acude a un lugar seguro:** frente a cuadros ansiosos es recomendable buscar lugares sin ruidos estridentes o con mucho público y quedarse ahí hasta que pase la crisis.
3. **Cambia el foco:** en algunos casos, una alternativa es dirigir la atención de la persona hacia algún elemento que esté a su alrededor y que lo ayude a concentrarse en otra cosa y no en sus síntomas, ni el temor que siente. Ejemplo: “mira ese perro, flor, nube... Es muy lindo o gracioso ¿te gusta?”



CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS

ANSIEDAD
ANSIEDAD

4. **Preguntar si es la primera vez que le pasa:** eso ayudará para saber qué hacer con mayor certeza, si es la primera vez que se siente así, evalúen acudir a un servicio de urgencia para descartar otros problemas de salud. Y si es recurrente, es recomendable preguntar por una solución.

Por último, lamentablemente esta problemática ha ido en aumento y las investigaciones indican que una de cada diez personas tiene una crisis de pánico a lo largo de su vida y tres de cada cuatro afectados son mujeres. Estos datos dejan en evidencia lo importante de cuidar la salud y bienestar mental, por ello no hay que tomar a la ligera el estrés, porque tal como se vio, puede provocar problemas más serios a la salud que requieran de un doctor para tratarlo.

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Bibliografía

- Lorena Frangella y Mónica Gramajo (s/f) Manual psicoeducativo para el consultante. Fundación Foro. Recuperado de: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/panico.pdf>
- Sebastián Valdés (2020) Crisis de pánico: qué son, cómo tratarlas y por qué pueden ser más frecuentes durante la pandemia. Recuperado de: <https://www.t13.cl/noticia/nacional/crisis-panico-son-como-tratarlas-y-pueden-ser-mas-frecuentes-pandemia-13-07-2020>
- Asociación Chilena de Seguridad, ACHS (2018) ¿Cómo ayudar frente a una crisis de pánico? Recuperado de: <https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/MediosACHS/Paginas/como-ayudar-a-alguien-que-sufre-crisis-de-panico.aspx>

Autor: Noemí Mora
Ilustrador: Rose Rivadeneira

Todos los derechos reservados por www.caractergames.com
Queda absolutamente prohibida la reproducción total o parcial de este contenido.



Actividades

Selección única

Según lo leído, ¿qué se recomienda principalmente para ayudar a alguien que sufre crisis de pánico?

- a) Transmitirle tranquilidad.
- b) Llamar a urgencias.
- c) Dejarlo solo o sola.
- d) Dejarlo donde está.

¿Qué significa que durante la pandemia somos más *susceptibles* a las crisis de pánico?

- a) Que el contexto puede afectar aún más.
- b) Que las personas exageran aún más.
- c) Que la pandemia brinda mucha paz.
- d) Que la pandemia cuida la salud mental.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



¿Por qué la pandemia de COVID - 19 aumentó los casos de ansiedad?

- a) Porque genera incertidumbre del futuro.
- b) Porque el encierro es aburrido.
- c) Porque no se puede salir a ejercitar.
- d) Porque hay más tiempo para descansar.

¿Qué función cumple el último párrafo del texto?

- a) Dar a conocer lo común de las crisis de pánico y la importancia de cuidarse.
- b) Reflexionar sobre la importancia de ayudar al prójimo y no ser individualista.
- c) Informar sobre los distintos síntomas que provocan las crisis de pánico.
- d) Enseñar cómo ayudar a alguien que está sufriendo una crisis de pánico.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Selección múltiple

Sobre la ansiedad, ¿qué efectos puede producir?

- a) Problemas para dormir.
- b) Desorden alimenticio.
- c) Tensión muscular.
- d) Energía para trabajar.

¿Qué significa que las crisis de pánico sean *“incontrolables, irracionales e involuntarias”*?
Selecciona todas las opciones que correspondan.

- a) Que las personas en el momento no entienden lo que les pasa.
- b) Que las crisis de pánico no siempre tienen un motivo coherente.
- c) Que las personas no quieren tener el manejo de sus emociones.
- d) Que las crisis de pánico son algo propio de personas locas.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Verdadero o falso

Instrucción: Escribe "V" si la afirmación es verdadera o "F" si es falsa.

___ El estrés es un tema poco considerado, pero es importante identificarlo para evitar graves problemas de salud.

___ Las mujeres sufren más crisis de pánico porque no saben manejar sus emociones correctamente.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.caractergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Respuestas

Selección única

Según lo leído, ¿qué se recomienda principalmente para ayudar a alguien que sufre crisis de pánico?

- ☒ a) Transmitirle tranquilidad.
- ☐ b) Llamar a urgencias.
- ☐ c) Dejarlo solo o sola.
- ☐ d) Dejarlo donde está.

¿Qué significa que durante la pandemia somos más *susceptibles* a las crisis de pánico?

- ☒ a) Que el contexto puede afectar aún más.
- ☐ b) Que las personas exageran aún más.
- ☐ c) Que la pandemia brinda mucha paz.
- ☐ d) Que la pandemia cuida la salud mental.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



¿Por qué la pandemia de COVID - 19 aumentó los casos de ansiedad?

- ☒ a) Porque genera incertidumbre del futuro.
- b) Porque el encierro es aburrido.
- c) Porque no se puede salir a ejercitar.
- d) Porque hay más tiempo para descansar.

¿Qué función cumple el último párrafo del texto?

- ☒ a) Dar a conocer lo común de las crisis de pánico y la importancia de cuidarse.
- b) Reflexionar sobre la importancia de ayudar al prójimo y no ser individualista.
- c) Informar sobre los distintos síntomas que provocan las crisis de pánico.
- d) Enseñar cómo ayudar a alguien que está sufriendo una crisis de pánico.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Selección múltiple

Sobre la ansiedad, ¿qué efectos puede producir?

- a) Problemas para dormir.
- b) Desorden alimenticio.
- c) Tensión muscular.
- d) Energía para trabajar.

¿Qué significa que las crisis de pánico sean *"incontrolables, irracionales e involuntarias"*?
Selecciona todas las opciones que correspondan.

- a) Que las personas en el momento no entienden lo que les pasa.
- b) Que las crisis de pánico no siempre tienen un motivo coherente.
- c) Que las personas no quieren tener el manejo de sus emociones.
- d) Que las crisis de pánico son algo propio de personas locas.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.charactergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



Verdadero o falso

Instrucción: Escribe "V" si la afirmación es verdadera o "F" si es falsa.

V El estrés es un tema poco considerado, pero es importante identificarlo para evitar graves problemas de salud.

F Las mujeres sufren más crisis de pánico porque no saben manejar sus emociones correctamente.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.caractergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

CREO QUE
ES HORA
DE IRNOS



¿Qué es **CARACTER GAMES**?

CARACTER GAMES es un software diseñado para escuelas que necesiten desarrollar en sus estudiantes, el gusto, la motivación por la lectura y las habilidades necesarias para su comprensión. Nuestra herramienta de **e-learning** utiliza la ludificación o **gamificación** para crear una experiencia única de lectura y entrenamiento personalizada para cada estudiante, con un catálogo de contenidos que fomentan el trabajo colaborativo, la comunicación, el desarrollo del espíritu crítico, el liderazgo, la cultura, la creatividad y la curiosidad del lector.

Recogemos y sistematizamos información sobre la **comprensión lectora** de los estudiantes a través de una **evaluación progresiva** que considera: diagnóstico inicial, evaluación de proceso y evaluación final, permitiendo a los distintos usuarios (profesor, utp y/o apoderado) observar el progreso de esta destreza en sus estudiantes. Esta secuencia didáctica se enmarca en un contexto de juego, diseñado para desarrollar en los estudiantes la autonomía a través de la metacognición, ya que son ellos mismos quienes observan sus avances reflejados en puntajes, indicadores, calificaciones, ranking y logros, permitiéndoles comprender y evaluar su proceso de aprendizaje.

CARACTER GAMES es un innovadora herramienta para sistematizar información para la evaluación progresiva, ya que ofrece a los profesores, directivos y apoderados un completo panel de estadísticas con el comportamiento de cada estudiante, curso y nivel dentro de la plataforma, guardando un histórico con resultados, observaciones y reportes que el sistema exporta de forma automática.

Encuentra más actividades y lecturas en
www.caractergames.com
Juntos creamos más y mejores lectores :)

