

ALEX DE 3A

@ALEX_DE_3A

Cómo manejar una crisis de ansiedad en situaciones de desastre sin ayuda profesional: Guía para afectados por la DANA

Cómo reconocer y manejar una crisis de ansiedad en situaciones de desastre: guía para afectados por la DANA en España

Tras el desastre causado por la DANA en España, es común que muchas personas experimenten episodios de ansiedad intensa, conocidos como crisis de ansiedad. Estas crisis son respuestas naturales del cuerpo ante el estrés extremo. Me gustaría ayudarte a reconocerlas y de una manera breve y sencilla orientarte qué hacer en caso de que no tengas un profesional de salud mental cerca.

¿Qué es una crisis de ansiedad?

Una crisis de ansiedad es un episodio de ansiedad intensa y repentina, que aparece sin un peligro real pero con síntomas físicos y emocionales que pueden ser muy incómodos. Es la forma en que el cuerpo reacciona al estrés acumulado y a la percepción de una amenaza inminente, aunque esta no sea real. Durante una crisis, puedes sentirte fuera de control, pero hay ciertas técnicas que ayudan a manejarla.



Los síntomas más comunes de una crisis de ansiedad:

- **Síntomas físicos:** palpitaciones, sudoración excesiva, dificultad para respirar, sensación de falta de aire, mareos, temblores y tensión muscular.
- **Síntomas mentales y emocionales:** miedo intenso, pensamientos de que algo malo va a pasar, sensación de perder el control, e incluso miedo a morir.

Estos síntomas pueden parecer peligrosos, pero generalmente no lo son. Aunque resulten molestos, la ansiedad no es dañina para el cuerpo ni para la mente si sabemos cómo controlarla (*Manual para el manejo de la ansiedad, Fundación Mirapeix*).

¿Por qué ocurre una crisis de ansiedad en un desastre?

La ansiedad es una reacción normal al estrés, especialmente en situaciones de incertidumbre como las provocadas por desastres naturales. La DANA, que ha traído consigo lluvias intensas e inundaciones, ha alterado de forma brusca la vida cotidiana de muchas personas. Los desastres suelen traer incertidumbre, pérdida de control y miedo por la seguridad propia y de los seres queridos, lo que puede desencadenar respuestas emocionales fuertes como el estrés y la ansiedad (*Huarcaya-Victoria, 2019*).



En un situación de desastre, las personas pueden vivir un estado de **hipervigilancia o alerta constante, lo que favorece la aparición de crisis de ansiedad**. Este tipo de episodios se produce cuando el estrés y la tensión se acumulan y el sistema nervioso se activa intensamente ante la percepción de peligro, incluso cuando este ya no está presente (*Cernuda Martínez, 2012*).

Estrategias para manejar una crisis de ansiedad si no dispones de ayuda profesional

En caso de que experimentes una crisis de ansiedad y no puedas acceder a ayuda profesional de inmediato, existen varias técnicas que pueden ayudarte a reducir los síntomas. A continuación, te explico algunos ejercicios prácticos:

Control de la respiración

- **Ejercicio de respiración lenta:** respira profundamente por la nariz durante 4 segundos, sostén la respiración por 2 segundos y luego exhala lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite este ciclo varias veces hasta que la respiración vuelva a un ritmo normal. Este ejercicio ayuda a calmar el sistema nervioso y reduce los síntomas físicos de la ansiedad (Butler, 1999).



Distracción mental

- **Contar hacia atrás:** concéntrate en contar lentamente de 100 hacia atrás en intervalos de tres (100, 97, 94...). Esto ayuda a desviar tu mente de los pensamientos que intensifican la ansiedad.
- **Observar y describir el entorno:** observa cinco cosas a tu alrededor y descríbelas en voz alta. Esta técnica de "anclaje" te conecta con el presente, reduciendo la intensidad de los pensamientos ansiosos.

Relajación muscular progresiva

- Comienza tensando y relajando diferentes grupos musculares, empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza. Esto ayuda a reducir la tensión física y facilita un estado de calma. La técnica consiste en tensar cada grupo muscular durante 5 segundos y luego relajarlo durante 10 segundos, respirando de forma pausada en cada paso (*Ejercicio físico en trastornos de ansiedad, 2022*).



Uso de afirmaciones positivas

- Repite frases como: *"Esto es temporal, y va a pasar"* o *"Estoy seguro aquí y ahora"*. Este tipo de afirmaciones ayudan a calmar la mente y a reducir el miedo al recordar que la ansiedad es pasajera y no representa un peligro real.

Recomendaciones según el grupo de edad

Adultos: además de los ejercicios mencionados, se recomienda limitar la exposición a noticias que puedan incrementar el estrés. Es útil tomar pequeños descansos y dedicar tiempo a actividades que generen bienestar, como escuchar música relajante o escribir sobre lo que se siente.

Niños: es probable que los niños no comprendan completamente lo que está ocurriendo, por lo que es recomendable explicarles en términos simples que están a salvo. Enséñales a respirar profundamente y anímalos a expresar sus emociones a través del dibujo o la narración de historias.



Personas mayores: puede ser útil acompañarlos durante una crisis de ansiedad, ayudándolos a realizar ejercicios de respiración y hablando en un tono calmado. Las personas mayores suelen beneficiarse de una rutina estable, por lo que es recomendable organizar sus días para reducir la incertidumbre.

Conclusión

Las crisis de ansiedad en situaciones de desastre como la DANA son reacciones comunes ante el miedo y la incertidumbre. Es importante recordar que estas técnicas de manejo pueden ser muy efectivas para reducir los síntomas en momentos de alta tensión. La práctica continua de estos ejercicios mejora la capacidad de manejar la ansiedad, incluso en momentos de crisis. Sin embargo, no olvides que estas son solo recomendaciones; si tienes acceso a un profesional de la salud, no dudes en acudir a él, ya que te ayudará.

Recuerda: estas técnicas son un apoyo inmediato, pero el acompañamiento profesional es clave para un bienestar duradero. No dudes en buscar ayuda si la ansiedad persiste o se intensifica.



Bibliografías consultadas

- Butler, G. (1999). Manual para el manejo de la ansiedad. Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad.
- Cernuda Martínez, J. A. (2012). Impacto de los desastres en la salud mental. Universidad de Oviedo.
- Esteso De la Osa, A., & León-Zarceño, E. (2022). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento, 12(1).
- Huarcaya-Victoria, J. (2019). Salud mental en situaciones de desastres. Horizonte Médico, 19(1).

En los momentos más difíciles, descubrimos nuestra capacidad de resistir y avanzar. Que cada paso hacia la calma nos recuerde la fuerza que encontramos en nosotros mismos y en quienes nos acompañan.



ALEX DE 3A



ÁNIMO

Autor



CAMINO A LA CALMA

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRES Y LA
ANSIEDAD