

## **Ansiedad y ataques de pánico durante la COVID-19**

Mientras atravesamos una pandemia que ha afectado de manera desproporcionada a las comunidades negras, latinas, indígenas y de bajos ingresos, es probable que los neoyorquinos experimenten ansiedad o ataques de pánico por primera vez. Además, el impacto que la injusticia e inequidad racial tienen desde hace tiempo en nuestra ciudad, el aislamiento, la pérdida de trabajo, la enfermedad, el fallecimiento de seres queridos y miembros de la comunidad y muchos otros factores estresantes pueden ocasionar que las personas presenten síntomas nuevos o ya conocidos de la ansiedad o el pánico. Este documento proporciona una guía sobre qué son la ansiedad y los ataques de pánico, cómo manejar los síntomas y ayudar a los demás, y cómo la ansiedad y los ataques de pánico se diferencian de los síntomas de la COVID-19.

La ansiedad y el pánico pueden presentarse y sentirse de manera diferente en cada persona y en cada grupo racial, étnico, cultural o regional. Algunas personas sienten ansiedad y describen síntomas principalmente físicos, como dificultad para respirar o ritmo cardíaco acelerado, mientras que otras describen reacciones principalmente emocionales, como preocupación o miedo. Algunas personas dudan en buscar atención de parte de profesionales e instituciones de atención de salud que han discriminado y oprimido históricamente a las comunidades de color mediante prácticas y políticas perjudiciales, algunas de las cuales todavía están vigentes. Algunas personas también dudan en buscar atención por miedo a contagiarse de COVID-19 si acuden a un centro de atención de salud.

### **¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad puede manifestarse en forma de nerviosismo, miedo, tensión, entumecimiento, preocupación o sensación de que algo malo está por ocurrir. También puede asociarse a síntomas físicos, como dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, manos frías, temblor y dificultades para concentrarse y dormir. La ansiedad también se presenta y describe de formas diferentes según la cultura y puede adoptar nombres distintos. Las reacciones a eventos estresantes son una experiencia humana normal. Las situaciones extremadamente estresantes, incluida la actual pandemia de COVID-19, pueden ocasionar fuertes sentimientos de ansiedad, que pueden ser angustiantes e incapacitantes.

### **¿Qué son los ataques de pánico?**

Los ataques de pánico pueden presentarse como un aumento repentino de la ansiedad acompañado de síntomas físicos intensos, como ritmo cardíaco acelerado, sudoración, temblor, dolor o molestias en el pecho, dificultad para respirar o falta de aire, mareo o sensación de desvanecimiento, náuseas o malestar abdominal. Muchas personas que tienen ataques de pánico informan que sienten como si estuvieran por morir, inclusive si no están expuestas a ningún peligro inminente. Los ataques de pánico pueden tener una causa conocida (esperados) o pueden ocurrir repentinamente, sin ninguna advertencia y, a veces, sin una causa clara (inesperados).

### **¿Mi dificultad para respirar se debe a la ansiedad, un ataque de pánico o la COVID-19?**

La dificultad para respirar es un síntoma común en las personas con ansiedad, ataques de pánico o COVID-19, como con muchas otras enfermedades. Para ayudar a diferenciarlos, hágase las siguientes preguntas:

- **¿He tenido síntomas similares en el pasado?** Si tiene antecedentes de ansiedad u otros miedos, o antecedentes específicos de ataques de pánico anteriores, es posible que eso sea lo que tiene actualmente.
- **¿Mis síntomas mejoran en un plazo de 10 a 15 minutos?** Por lo general, los ataques de pánico alcanzan su mayor intensidad en aproximadamente 10 minutos; después los síntomas comienzan a disminuir. La dificultad para respirar relacionada con la COVID-19 no suele mejorar en un periodo de tiempo breve.
- **¿Mis síntomas mejoran usando técnicas de relajación?** Por lo general, la ansiedad y los ataques de pánico responden bien a las técnicas de relajación, tales como respirar profundo o meditar, o a otras actividades que pueden ayudar a las personas a calmarse. La dificultad para respirar relacionada con la COVID-19 no suele mejorar usando técnicas de relajación.
- **¿Tengo dificultad para respirar además de otros síntomas, tales como fiebre, tos o dolor de garganta?** Si su respuesta es afirmativa, es posible que tenga síntomas de la COVID-19. Las personas con COVID-19 suelen presentar otros síntomas, como tos, fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida nueva del gusto u olfato, o síntomas gastrointestinales, como diarrea, náuseas y vómitos. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

### **¿Cómo manejo la ansiedad y los ataques de pánico?**

#### **Manténgase conectado.**

- Hable todos los días con amigos, familiares, miembros de la comunidad y otras personas que brindan asistencia por teléfono, videochat, mensajes de texto o correo electrónico.
- Comuníquese con otras personas por teléfono, videochat, mensajes de texto o correo electrónico para ayudarlas. Esto lo beneficia tanto a usted como a la persona que está ayudando.

#### **Use técnicas de relajación.**

- Respire lenta y profundamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Note cómo su estómago se expande al inhalar y se contrae al exhalar. Repita.
- Practique el "mindfulness" (conciencia del momento presente y de uno mismo). Aférrese al presente, prestando atención a sus alrededores. Por ejemplo, tómese el tiempo para identificar cinco cosas que vea, cuatro cosas que sienta, tres cosas que escuche, dos cosas que huelga y una cosa que pruebe.
- Realice actividades relajantes, como tomar un baño o una ducha caliente, descansar en un lugar silencioso, caminar al aire libre, hablar con seres queridos o escuchar música que le guste.

#### **Enfóquese en las cosas que puede controlar.**

- Quédese en su casa el mayor tiempo posible, incluso si se siente bien. Utilice una cobertura facial cuando salga de su casa. Mantenga una distancia física de al menos 6 pies entre usted y las demás personas cuando esté fuera de su casa. A menudo, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. No se toque el rostro si no se lavó las manos. Para

obtener más información sobre cómo puede evitar la propagación de COVID-19, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

- Intente limitar la cantidad de tiempo que pasa mirando y leyendo las noticias relacionadas con la COVID-19. Consulte fuentes de información confiables para acceder a actualizaciones, como [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Para acceder a actualizaciones en tiempo real, envíe "COVID" al 692-692. Pueden aplicarse cargos de mensajería y datos.
- En la mayor medida posible, cree y mantenga una rutina diaria que incluya realizar movimientos o ejercicio, mantenerse hidratado, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.

### **¿Cómo puedo ayudar a una persona que está teniendo un ataque de pánico?**

- **Mantenga la calma.** Mantener la calma, ser comprensivo y no juzgar son acciones que pueden ayudar a reducir el pánico de la otra persona.
- **Pregúntele cómo hace para mantener la calma.** Las personas a veces saben qué las ayuda a mantener la calma y relajarse; por ello, comience por preguntarle si sabe qué es lo que puede ayudarla. Si no lo sabe, realice lo siguiente.
- **Ayúdela a enfocarse en su respiración.** Si es posible, siéntense juntos en un lugar tranquilo y pídale a la persona que lo acompañe respirando de manera lenta y profunda durante algunos minutos.
- **Hagan algún movimiento físico.** Juntos, levanten y bajen los brazos, y levanten y bajen los pies. Incluso los pequeños movimientos pueden ayudar al cuerpo a liberar el estrés.
- **Distráigala.** Pídale que nombre cinco cosas que le gustaría ver u oír o que describa algo que le gusta.
- **Anímela a que busque ayuda.** A veces, cuando el ataque de pánico pasa, las personas se sienten avergonzadas. Recuérdele que la ansiedad es una reacción natural al estrés y anímela a que busque ayuda:
  - NYC Well es un servicio de apoyo de salud mental confidencial y gratuito que está disponible durante las 24 horas del día, los siete días de la semana. El personal de NYC Well puede brindar un asesoramiento breve y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para recibir apoyo, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173, [chatee en línea](#) o visite "[App Library](#)" (Biblioteca de aplicaciones) para encontrar aplicaciones y herramientas en línea que lo ayudan a controlar la salud y el bienestar emocional desde su casa.

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 8.26.20**