

GUÍA INFORMATIVA PARA LA DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una respuesta natural ante situaciones percibidas como amenazas o desafíos que puede ser útil en situaciones de alerta y sentirla de manera ocasional es una parte normal de la vida. Se torna un problema cuándo aparece en forma de preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes en las situaciones del día a día que causan una interferencia en el desarrollo de las actividades diarias.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

Las señales de alarma son una serie de signos y síntomas que caracterizan los episodios de ansiedad.

EN EL CASO DE UN FAMILIAR, ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA SI DETECTO ESTAS SEÑALES?

- Ofrecer un entorno seguro y de calma, sin juzgar y evitando reaccionar de manera igual a él/ella.
- Evita decirle que se calme, es contraproducente y puede generar un incremento de la ansiedad y frustración.
- Valida sus sentimientos sin minimizarlos, evitar frases como "No tienes razón para estar preocupado" o "Eso no es tan grave". En lugar de eso puedes decir "Entiendo que eso te preocupa mucho, ¿quieres hablar más sobre ello?"
- Realiza acompañamiento durante el episodio de crisis, mostrando tu apoyo con frases como "Si me necesitas, aquí estoy, no estás solo/a".

SIGNOS Y SÍNTOMAS



Sensación de nerviosismo, agitación o tensión

Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

Dificultad para concentrarse o conciliar el sueño

Aumento del ritmo cardíaco

Presión o dolor en el pecho

Sensación de debilidad o cansancio

Respiración acelerada, sudoración, temblores, tics nerviosos, dolor de cabeza, dolor de estómago

- Permite que se exprese, ofreciendo un espacio de escucha donde pueda comunicar cómo se siente y sus temores, poder verbalizarlo ayuda a reducir los niveles de ansiedad.
- Establecer rutinas puede reducir la incertidumbre y la ansiedad, asegurando tiempos regulados para estudiar, jugar y dormir.
- Promover la actividad física y un descanso adecuado ayudará al niño o niña a reducir la ansiedad.
- Si se presenta síndrome de hiperventilación con hormigueo (parestesias) en extremidades y cara, así como mareo, ofreceremos una bolsa de papel para que respire dentro de ella
- Acompáñalo/a aplicando técnicas de relajación como respiración cuadrada, la técnica de la tortuga o Relajación progresiva de Jacobson. Puedes consultar a través del QR más información sobre técnicas de relajación.
- Ten paciencia, en un día no va a desaparecer la ansiedad, el proceso de recuperación puede conllevar tiempo.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ALARMA?

El circuito que debemos seguir en España es acudir al centro de salud de referencia de atención primaria e informarles de la situación y si es preciso se realizará una derivación al centro de salud mental infanto-juvenil de referencia.

SE RECOMIENDA ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS PEDIÁTRICAS DE LA ZONA EN CASO DE:

- Presentar síntomas que antes no había presentado y son muy intensos, como problemas para respirar, taquicardia o dolor en el pecho.
- Presentar alguna otra enfermedad cardíaca o respiratoria que pueda causar los mismos síntomas, acudir a urgencias para poder descartar que no sea una complicación orgánica.
- Si persiste la clínica de ansiedad aguda pese a intentar aplicar técnicas que previamente habían resultado efectivas.



RECUERDA

EN EL TERRITORIO ESPAÑOL DISPONEMOS TAMBIÉN DE UN SERVICIO TELEFÓNICO DE ATENCIÓN 24 H.

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES QR

