

Pedro Moreno
Julio C. Martín

Dominar *las crisis de* ansiedad

16^a edición

Una guía para pacientes

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Pedro Moreno

Doctor en Psicología

Psicólogo especialista en Psicología Clínica

Julio C. Martín

Psicólogo especialista en Psicología Clínica

104

DOMINAR LAS CRISIS DE ANSIEDAD

Una guía para pacientes

16ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: diciembre 2004
2ª edición: marzo 2005
3ª edición: abril 2006
4ª edición: enero 2007
5ª edición: enero 2008
6ª edición: octubre 2008
7ª edición: junio 2009
8ª edición: febrero 2010
9ª edición: febrero 2010
10ª edición: diciembre 2011
11ª edición: febrero 2013
12ª edición: febrero 2014
13ª edición: junio 2015
14ª edición: enero 2017
15ª edición: mayo 2018
16ª edición: febrero 2020

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Pedro Moreno y Julio C. Martín, 2004

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2004

Henaio, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Imprese en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-1925-7

Depósito Legal: BI-904-2018

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

ÍNDICE

Nota de los autores	13
Agradecimientos	15
Prólogo.....	17
Introducción	19
1. Primeros auxilios para las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico	23
Lo que NO debes hacer	23
Información básica sobre las crisis de ansiedad	25
La hiperventilación, un elemento clave en el control de las crisis	35
La relajación muscular y el control físico de la ansiedad.....	40
2. Trastorno de pánico: Comprender las crisis de ansiedad	51
Fisiología de la ansiedad y del miedo	53
El miedo tiene grados. La ansiedad también.....	55
¿Por qué se producen las crisis?	57

¿Qué es lo que <i>no</i> puede pasar? Asfixia	64
¿Qué es lo que <i>no</i> puede pasar? Infarto.	65
¿Qué es lo que <i>no</i> puede pasar? Volverse loco	68
¿Puedo desmayarme?	69
¿Por qué sentimos ese deseo de escapar? ¿Por qué no podemos estar en sitios abiertos o cerrados?	71
3. Desencadenantes de las crisis de ansiedad.	75
Algunos ejemplos reales.	76
El modelo interactivo del estrés	77
4. “Cambiar el chip” ante la ansiedad	85
La realidad <i>real</i> de la ansiedad	86
Las distorsiones de la realidad en la ansiedad.	88
Cómo “cambiar el chip” para dominar las crisis.	93
5. Dominar el miedo a las sensaciones corporales.	109
El método científico para perder el miedo	110
Perder el miedo, paso a paso.	114
Un ejemplo, paso a paso.	125
6. Dominar la agorafobia	133
Actividades y situaciones.	133
Exposición a las situaciones.	139
La escalera de caracol: exposición por peldaños.	143
La posición de espectador durante la exposición	152
Algunos problemas frecuentes	153
Tirarse a la piscina: exposición prolongada	157
7. Medicación para las crisis de ansiedad	161
Ansiolíticos	163
Antidepresivos ISRS	165
Antidepresivos Tricíclicos	166
Otros fármacos	168
Algunas conclusiones y consejos importantes.	168



ÍNDICE

8. Una vida plena y tranquila	173
Vigila los niveles de estrés y tensión emocional	173
Repasa una y otra vez la información sobre el trastorno de pánico	175
Sigue practicando los ejercicios para “cambiar el chip”.	176
Las crisis se dominan plantándoles cara	177
La agorafobia se controla con la práctica	178
La medicación es un recurso para casos graves.	179
Dominar las crisis de ansiedad es posible: muchos lo hacen ya.	179
Pedir ayuda es de valientes	180
Lectura recomendada	181
Anexo. Sobre la eficacia de los tratamientos para el trastorno de pánico.	183



NOTA DE LOS AUTORES

La información y los ejercicios propuestos deben entenderse como material educativo que puede ayudar al lector a dominar las crisis de ansiedad típicas del trastorno de pánico. Sin embargo, este manual práctico no debe emplearse para reemplazar el diagnóstico y el tratamiento de un profesional experto en salud mental.

Ansede.com: La web de la ansiedad

Para conseguir más información sobre las crisis de ansiedad y los trastornos de ansiedad puede visitar la página web en la que participa uno de los autores: <http://www.ansede.com>.



AGRADECIMIENTOS

Los autores de este libro estamos en deuda intelectual con el profesor David H. Barlow, de la *Boston University* (EE.UU.), por todo lo que hemos aprendido a través de su obra sobre los trastornos de ansiedad y el trastorno de pánico en particular. Sin duda, el Dr. Barlow es una de las figuras mundiales en el estudio de la naturaleza de la ansiedad y sus trastornos, siendo asimismo una referencia mundial en el desarrollo y validación de tratamientos psicológicos eficaces para estas dolencias. Agradecemos en especial su gran disponibilidad para responder a nuestras dudas sobre algunos aspectos de su obra y facilitarnos materiales de trabajo especializados no siempre fáciles de hallar fuera de su círculo de investigación. Su influencia se hace patente en nuestra práctica clínica y en cada uno de los capítulos de este libro, si bien pedimos al lector que atribuya los errores hallados única y exclusivamente a los autores.

Deseamos agradecer las contribuciones realizadas por los colegas, amigos y pacientes que aceptaron revisar algunos capítulos de las primeras versiones de esta obra. Aún a riesgo de olvidar algún nombre, expresamos nuestro agradecimiento a Paco Sánchez, Lilian Bermejo, Fulgencio Marín, Vanessa Hernández, Eva, Pruden, José Plácido y Charo. Vuestros comentarios y sugerencias nos han ayuda-



do a expresar mejor nuestras ideas y consejos, no obstante, asumimos ante el lector los defectos que éste pueda hallar.

Agradecemos también la buena disposición hacia nuestra obra de Manuel Guerrero y Carlos Alemany. Es un placer trabajar con el equipo de Desclée, como ya constató uno de nosotros (Pedro) con su anterior libro *“Superar la ansiedad y el miedo: Un programa paso a paso”*, también publicado en esta colección.



PRÓLOGO

Hace ya más de 12 años que mi colega García-Sancho tradujo la entrevista diagnóstica de los trastornos de ansiedad (“Anxiety Disorders Interview Schedule – Revised”, ADIS-R) de nuestro equipo de entonces de la Universidad de New York en Albany y el libro “Mastery your anxiety and panic” para aplicar el programa para el control del pánico y la ansiedad con pacientes españoles en un centro de salud mental. Me consta que, desde entonces, varios psicólogos clínicos han sido entrenados en la aplicación del programa, dándose la circunstancia de que ambos autores se conocieron en 1993 “vía New York” cuando el Dr. Moreno solicitó información sobre la entrevista ADIS-R y le puse en contacto con García-Sancho. La colaboración entre ambos ha dado lugar a este libro de auto-ayuda que tengo el placer de prologar.

En este libro se presentan las principales ideas y ejercicios que permiten dominar las crisis de ansiedad según se ha demostrado en sólidos estudios científicos, empleando para ello un lenguaje sencillo y directo fruto de su amplia experiencia con pacientes españoles con trastornos de ansiedad. Para dar la oportunidad de asimilar los conceptos explicados y lograr que sea un auténtico libro de auto-ayuda se recurre a la exposición de muchos ejemplos y casos reales de su



propia práctica clínica, así como a los ejercicios, tareas para casa y auto-registros que prescriben a sus pacientes.

El libro proporciona información sobre qué son las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico, cuál es el papel del estrés en las crisis de ansiedad y, lo más importante, qué técnicas puede aplicar el lector para dominar sus crisis de pánico, incluyendo información detallada sobre técnicas cognitivas, técnicas de exposición interoceptiva y de exposición para controlar la agorafobia. También incluye información actualizada sobre medicación para el trastorno de pánico.

Los doctores Moreno y García-Sancho están totalmente familiarizados con los tratamientos más actuales y con base empírica que existen hoy en el mundo para tratar las crisis de pánico y los trastornos de ansiedad relacionados, y los han aplicado en su práctica clínica durante años. En este libro presentan esta información de forma clara y concisa, lo que será de gran ayuda para los que sufren los estragos de las crisis de ansiedad fuera de control. Todo paciente y terapeuta que trate estos graves problemas debería tener un ejemplar de este provechoso libro.

David H. Barlow Ph.D
Professor of Psychology
Research Professor of Psychiatry
Director of Clinical Programs
Director, Center for Anxiety and Related Disorders
at Boston University



INTRODUCCIÓN

Cientos de personas acuden cada año a los servicios de urgencia creyendo que tienen un infarto o un derrame cerebral. Muchos acuden por haber sentido un malestar intenso parecido a la llamada de la muerte. Otros dudan sobre ir o no ir a urgencias porque sienten que podrían perder el control o volverse locos. El diagnóstico, la mayor parte de las veces, se limita a un escueto “crisis de ansiedad” o “crisis de angustia” y se remite al paciente a su centro de salud mental para tratamiento psicológico o psiquiátrico, según los casos. El tratamiento, la mayor parte de las ocasiones, consiste en tomar medicación ansiolítica o antidepresiva durante largas temporadas, a veces con la insinuación –muy discutible– de que “nada hay de malo en tomar medicación toda la vida, como el diabético que toma insulina”. Sin embargo, durante los últimos veinte años se ha investigado mucho sobre el tratamiento psicológico de las crisis de ansiedad y se han logrado resultados que podríamos calificar de espectaculares, con mejorías significativas en siete u ocho de cada diez pacientes tratados con las nuevas psicoterapias.

El propósito del presente libro es ofrecer al paciente, a sus familiares y a todo lector interesado la información básica que debe disponer así como los ejercicios que pueden realizar para dominar las



crisis de ansiedad de quienes padecen *trastorno de pánico*, un trastorno de ansiedad que también recibe el nombre de “trastorno de angustia” y que se caracteriza por el padecimiento de crisis de ansiedad espontáneas y el temor a sufrir nuevas crisis de ese tipo.

La información y los ejercicios propuestos se basan en las evidencias científicas de mayor calidad disponibles en el momento de su redacción, matizados por nuestra propia experiencia en el tratamiento psicológico de los pacientes que sufren trastorno de pánico y otros trastornos relacionados.

Este libro, por otro lado, NO pretende sustituir los consejos del médico ni del psicólogo, es más bien una fuente de información para saber qué se dice al paciente y qué tipo de ejercicios se le recomiendan en la terapia psicológica especializada para dominar las crisis de ansiedad. Tu psicólogo, si actualmente estás en tratamiento, podrá orientarte sobre la conveniencia de combinar los ejercicios presentados con otros que puedan ser de especial interés para tu caso particular.

El libro se divide en varios capítulos que deben leerse en el orden presentado, pues es la forma en la que habitualmente enseñamos estas técnicas a nuestros pacientes. No es conveniente adelantarse al capítulo que se está leyendo hasta no realizar todos los ejercicios que se indican en cada capítulo. El motivo es sencillo: si te vas a enfrentar progresivamente a tus temores, saltar un capítulo te va a presentar ejercicios para los que aún no estás preparado y esto puede reducir las esperanzas de dominar las crisis de ansiedad.

En el primer capítulo se presentan los primeros auxilios para la persona que sufre crisis de ansiedad. Brevemente, aportamos las principales ideas para que sepas en qué terreno te estás moviendo y, sobre todo, qué puedes hacer para no empeorar las cosas llevado por tu ansia –comprensible– de sentirte tranquilo cuanto antes. En este capítulo te mostramos dos ejercicios básicos para llegar a dominar las crisis de ansiedad: una técnica de relajación muscular progresiva y una técnica de respiración adecuada para prevenir la hiperventilación, un proceso respiratorio que se produce en muchas personas con crisis de ansiedad y que tiene un papel fundamental en este problema.



En el capítulo dos se presenta en detalle la información que debe saber una persona que sufre crisis de ansiedad sobre los mecanismos internos de dichas crisis, así como la información necesaria sobre enfermedades y procesos que suelen temer las personas con crisis de ansiedad pero que raramente ocurren. Es un capítulo que puede parecer bastante “teórico”, pero la intención es que sepas qué ocurre realmente para facilitar la disipación de los miedos irracionales. En este capítulo entenderás por qué se producen las crisis de ansiedad y percibirás la falta de relación que hay entre dichas crisis y la posibilidad de morir de asfixia o de infarto o volverse loco.

En el capítulo tres se exponen los desencadenantes habituales de las crisis de ansiedad y su relación con el estrés. Aquí comprenderás por qué en un momento dado de tu vida ha aparecido este problema. Por otro lado, de cara a la prevención de futuras recaídas, este tema es de gran interés pues generalmente las recaídas ocurren a partir de nuevos episodios de estrés.

En el capítulo cuatro entramos en el campo de lo que técnicamente llamamos *terapia cognitiva*. Ahí se exponen las ideas principales sobre nuestro funcionamiento mental ante la ansiedad y qué podemos hacer para ganar control sobre nuestros pensamientos más negativos.

El capítulo cinco incorpora una serie de ejercicios basados en descubrimientos relativamente recientes sobre la terapia psicológica del trastorno de pánico y de las crisis de ansiedad. Aquí veremos la importancia de perder el miedo a las sensaciones corporales temidas: taquicardia, sensación de ahogo, opresión en el pecho, sensación de irrealidad o de volverse loco, etc. Se presenta un procedimiento graduado para perder el miedo a estos síntomas. No es recomendable que leas este capítulo hasta no haber leído los anteriores.

El capítulo seis trata sobre la agorafobia, un miedo típicamente asociado a las crisis de ansiedad y que básicamente está fundado en el miedo a experimentar crisis de ansiedad en sitios tales como: el sillón del dentista o del peluquero, supermercados y grandes alma-



cenas, lugares muy concurridos, grandes espacios abiertos, espacios cerrados en los que resulta difícil escapar (ascensores, autobuses, trenes), etc.

En el capítulo siete tratamos la cuestión de la medicación en las personas que sufren crisis de ansiedad. Se revisa la eficacia real de los principales fármacos para el control de las crisis de ansiedad y se dan consejos específicos para las personas que actualmente están tomando medicación para combatir este problema.

El capítulo ocho ofrece, a modo de resumen general, las principales ideas que debemos retener y practicar para llevar una vida plena y tranquila, no limitada por el miedo a las crisis de ansiedad.



1

PRIMEROS AUXILIOS PARA LAS CRISIS DE ANSIEDAD Y EL TRASTORNO DE PÁNICO

Pedro Moreno

Si has sufrido una crisis de ansiedad, necesitas conocer cuanto antes la información clave para comenzar a dominar esas crisis y evitar su reaparición. También es necesario que aprendas algunos ejercicios sencillos que te ayudarán a ir ganando control desde el principio sobre tus síntomas. A esto dedicamos este capítulo.

Lo que NO debes hacer

Si estás preocupado por la posibilidad de sufrir una crisis de ansiedad existen una serie de recomendaciones básicas que debes seguir:

- **Evita hablar en voz alta o más rápido de lo habitual.** Habla en voz baja y despacio, procurando mantener un ritmo que no fuerce tu respiración. Hablar alto o rápido facilita la hiperventilación y puede desencadenar crisis de ansiedad.
- **Evita el consumo de cafeína y otros excitantes.** El café, las bebidas de cola, el chocolate, el té, las bebidas “energéticas”, son algunos productos de consumo habitual que pueden aportar excitantes suficientes para desencadenar una crisis de ansiedad.



- **Evita el consumo de azúcar.** El consumo de caramelos, refrescos azucarados y otros productos con alta concentración de azúcar puede provocar crisis de ansiedad en personas sensibles al descenso de los niveles de azúcar en sangre.
- **Evita comer rápido.** Comer rápido facilita que se produzca la hiperventilación, un proceso muy relacionado con el sufrimiento de crisis de ansiedad.
- **Evita bostezar o suspirar.** Los bostezos y los suspiros pueden producir una caída brusca del nivel de anhídrido carbónico en sangre y facilitar así la aparición de una crisis de ansiedad.
- **Evita dormir poco.** Dormir menos de lo habitual favorece la aparición de estados de irritación y estrés que indirectamente pueden dar lugar a la aparición de crisis de ansiedad.
- **Evita el sedentarismo.** La práctica moderada de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre los niveles de estrés y reduce la posibilidad de desarrollar crisis de ansiedad.
- **No te automediques.** Si tienes crisis de ansiedad y crees que necesitas medicación, no la tomes por tu cuenta, sin consultar con tu médico. Si ya estás tomando medicación, no modifiques las dosis que estás tomando sin consultarlo previamente con tu médico. *En ningún caso abandones una medicación bruscamente sin la autorización de tu médico.*
- **Revisa la distribución de tu tiempo.** La vida no es sólo trabajar. Procura establecer un reparto equilibrado de tu tiempo entre el trabajo, la familia, los amigos y tus aficiones, dejando el tiempo suficiente para dormir. La mala distribución de los tiempos te hace más vulnerable al estrés y te predispone a sufrir crisis de ansiedad. Si cambiar la distribución de tu tiempo resulta un problema en sí mismo, tal vez sea necesario revisar tu filosofía de la vida. Cada uno otorgamos distintos valores a los principales aspectos de la vida y en ocasiones se produce un desajuste entre lo que realmente valoramos como importante y aquello a lo que dedicamos más tiempo.



- **Elimina el consumo de drogas.** Determinadas drogas como las anfetaminas, la cocaína y otros estimulantes producen un deterioro importante de la calidad de vida personal y familiar, además de provocar crisis de ansiedad con una gran facilidad. Si consumes sustancias de este tipo es aconsejable ponerse en manos de un médico y un psicólogo especializados en drogodependencias y así reducir la dependencia física y eliminar la dependencia psicológica, que son los dos pilares fundamentales del abandono definitivo de la droga. El manejo de las crisis de ansiedad puede realizarse una vez controladas las adicciones o bien de modo simultáneo. Rara vez se logran dominar las crisis de ansiedad sin haber controlado previamente las adicciones.

Información básica sobre las crisis de ansiedad

Idea clave: La ansiedad es desagradable o molesta, pero no es dañina o peligrosa. La ansiedad, por sí sola, no provoca infartos, ni derrames cerebrales ni provoca la locura.

La falta de información adecuada tras las primeras crisis de ansiedad es uno de los motivos por los que dichas crisis llegan a convertirse en un importante problema de salud mental. No basta con saber que se tiene “sólo ansiedad”, como se suele indicar en los servicios de urgencia cuando se acude por este motivo. Saber cuál es la naturaleza de este fenómeno, cuáles son sus consecuencias, y qué tratamientos de los disponibles son los más útiles a medio y largo plazo, es una buena forma de iniciar el camino para dominar las crisis de ansiedad, impidiendo que se hagan crónicas y que se compliquen con la aparición de fobias invalidantes y cuadros graves de depresión.

Veamos con más detalle qué respuesta podemos dar, de entrada, a las diez preguntas que más frecuentemente formulan las personas con crisis de ansiedad. En posteriores capítulos volveremos sobre alguna de estas cuestiones, para profundizar en más explicaciones y sugerencias.

