ASISTENCIA **EMOCIONAL**

Cómo afrontar un ataque de ansiedad

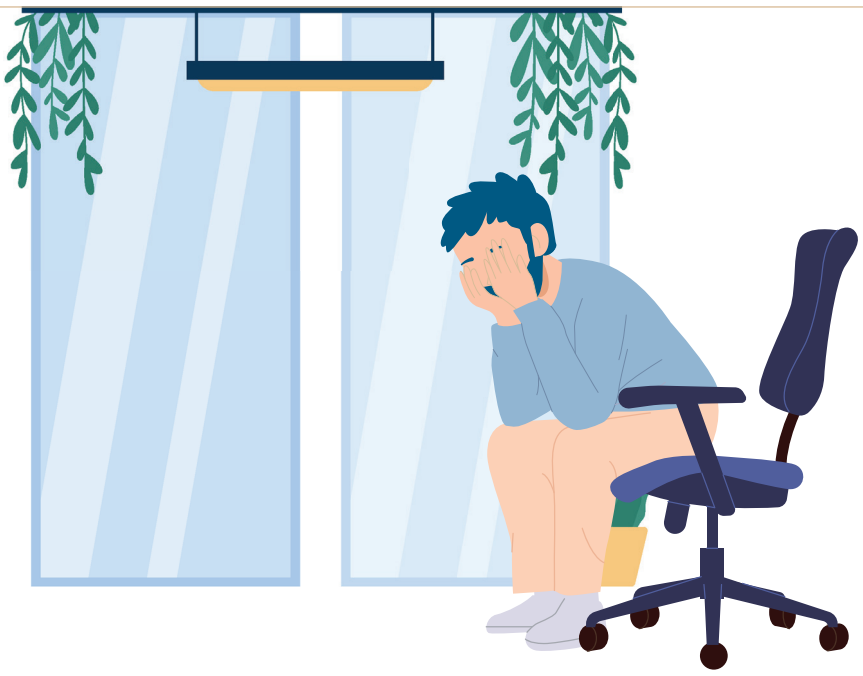
de un compañero
o compañera de trabajo

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

AFRONTAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD DE UN COMPAÑERO O COMPAÑERA REQUIERE **CALMA, EMPATÍA** Y **DISCRECIÓN.**

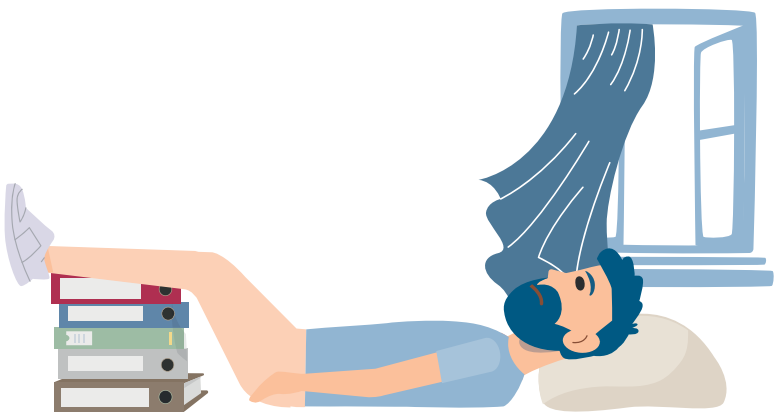
CÓMO PUEDES AYUDAR

> Mantén la calma y habla despacio.
> Pregunta si quiere ir a un sitio más tranquilo.
> Anímalo/a a sentarse y a respirar más lento.
> Hazle saber que lo que siente es real.
> Quédate cerca hasta que se vaya calmando.



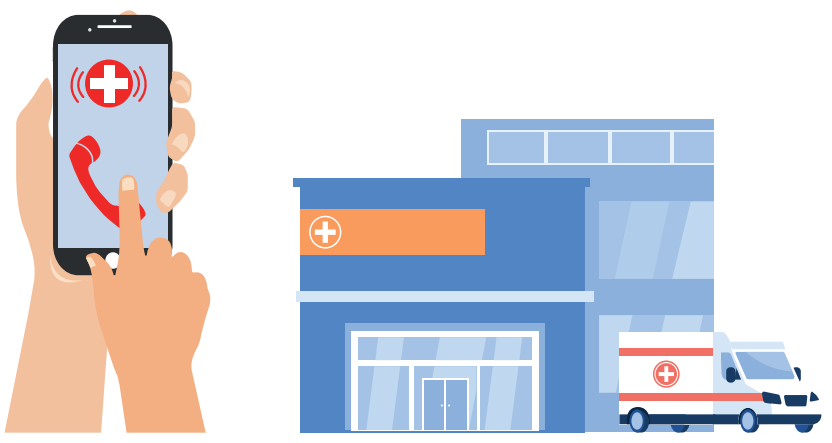
LO QUE ES MEJOR EVITAR

> Decir “cálmate” o “no es para tanto”.
> Forzar a la persona a moverse o volver al trabajo.
> Tocarla sin avisar.
> Dejarla sola mientras siga muy alterada.



SI LLEGA A DESMAYARSE

> Levanta sus piernas unos 30 cm para facilitar el riego sanguíneo.
> Afloja ropa ajustada y ventila el ambiente.
> Cuando mejore, acuesta a la persona desmayada de lado.
> No la incorpores enseguida.
> Pide ayuda sanitaria si tarda en recuperarse o notas síntomas preocupantes.



CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

> Si no mejora en unos minutos.
> Si aparecen síntomas físicos intensos.
> Si hay pérdida de consciencia.
> Si tiene dificultad al respirar o dolor torácico.

Si la situación se complica o se agrava, lleva a la persona afectada al centro sanitario más cercano o avisa a emergencias.

Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

Área Seguridad y Salud Laboral de UNIÓN DE MUTUAS

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026

CA-1284-ES/2026-01