



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.

Los signos de que alguien está pasando por un ataque de ansiedad son: **respiración muy rápida, sensación de ahogo, mareo, temblores, parecer asustado sin motivo aparente.**



PAUTAS A SEGUIR

- > **Actúa con calma**, habla de forma tranquila y acompaña a la persona afectada a un lugar tranquilo, lejos de ruidos y aglomeraciones.
- > **Escúchala sin interrumpir**, presionar o juzgar sus explicaciones, reconociendo sus emociones como reales.
- > **Animala a que respire lentamente**, por ejemplo: respiración 4-7-8: inhalando por la nariz durante 4 segundos, reteniendo el aire 7 segundos y exhalando profundamente por la boca durante 8 segundos.
- > **Ayúdala a que se enfoque en el entorno** con la técnica de "anclaje" 5-4-6-3-2-1: nombrar 5 cosas que se pueden ver, 4 que se pueden tocar, 3 que se pueden oír, 2 que se pueden oler y 1 que se puede probar.
- > **Permanece cerca** hasta que disminuyan los síntomas.



QUÉ NO SE DEBE HACER

- > Minimizar el problema con frases tipo como "tranquilízate", "No es para tanto" o "No pasa nada".
- > Asumir que sabes lo que necesita o adquirir un rol paternalista.
- > Hacer preguntas morbosas o dar consejos.
- > Tocarla sin permiso ni dejarla sola.



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil



Área
Seguridad y Salud Laboral
de **UNIÓN de MUTUAS**



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Cómo afrontar un ataque de ansiedad

de un compañero
o compañera de trabajo



CÓMO ACTUAR ANTE UN DESVANECIMIENTO CAUSADO POR LA ANSIEDAD

- > Eleva las piernas de la persona desvanecida unos 30 cm para ayudar a que la sangre recircule y llegue al cerebro.
- > Aflojale la ropa (cuello, cinturón o prenda ajustada) para facilitar la respiración.
- > Garantiza que haya buena ventilación y evita que se agolpen curiosos a su alrededor.
- > Cuando recupere la consciencia, háblale con calma, coméntale lo sucedido y ayúdala a colocarse en posición lateral de seguridad.
- > Si la persona no se despierta, manifiesta confusión prolongada, dificultad respiratoria, dolor en el pecho u otro tipo de anomalía, solicita ayuda sanitaria.

VALORA INFORMAR A RECURSOS HUMANOS, MANDOS SUPERIORES, SERVICIO DE PREVENCIÓN O SERVICIOS SANITARIOS (MUTUA) O DE EMERGENCIA, SEGÚN PROCEDA.



QUÉ NO SE DEBE HACER

- > Intentar levantar a la persona inmediatamente.
- > Proporcionar comida o bebida hasta que esté completamente consciente.
- > Darle sacudidas o manotazos para que despierte.

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



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil



Área
Seguridad y Salud Laboral
de UNIÓN de MUTUAS