

# Vencer las crisis de ansiedad y la agorafobia

**Pedro Moreno**

*Doctor en Psicología*

*Psicólogo especialista en Psicología Clínica*

**Ana Gutiérrez**

*Psicóloga especialista en Psicología Clínica*

[clnicamoreno.com](http://clnicamoreno.com)

# Sobre los autores

**Pedro Moreno** (Murcia, 1968). Licenciado en Psicología con premio extraordinario y Doctor en Psicología (sobresaliente cum laude) por la Universidad de Murcia. El grado de especialista en Psicología Clínica lo obtiene mediante el sistema PIR del Ministerio de Sanidad, una vez superada la evaluación correspondiente a más de 3.600 horas de asistencia psicológica supervisada, sesiones clínicas y seminarios de formación. Se ha interesado por la psicoterapia de adultos desde los inicios de su carrera profesional. En 1988 comenzó el estudio de autores hoy clásicos como A.T. Beck, A. Ellis, P. Watzlawick y el casi siempre genial M.H. Erickson. En la actualidad, su principal interés profesional se centra en el tratamiento psicológico de pacientes adultos. Es autor de tres libros de autoayuda y un manual para terapeutas profesionales.

**Ana Gutiérrez** (Murcia, 1969). Licenciada en psicología. Psicóloga especialista en Psicología Clínica. En ejercicio libre de la profesión desde 1996. Ha impartido clases en el Máster en Psicología Clínica organizado por el Dr. Moreno a través de sucesivas entidades desde su primera edición, y acreditado de interés sanitario por la Consejería de Sanidad de Murcia desde la segunda edición hasta la quinta (ambas inclusive). Se dedica en exclusiva a la asistencia psicológica privada y a la supervisión de profesionales de la psicología.

© Pedro Moreno y Ana Gutiérrez, 2009  
[www.clinicamoreno.com](http://www.clinicamoreno.com)

clínicamoreno.com

## **Nota importante**

Este manual debe 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.

En la página 10 encontrarás una planificación recomendada para este curso, con el orden aconsejado y los tiempos mínimos que debes dedicar a cada capítulo.

Nota importante	4
Introducción	6
Planificación del curso	9
1. Claves para vencer las crisis de ansiedad	10
2. Tus primeros pasos para vencer la ansiedad	18
3. La hiperventilación, un elemento clave en el control de las crisis	40
4. La relajación y la auto-hipnosis en el control de la ansiedad	52
5. Las crisis de ansiedad, a fondo	68
6. Desencadenantes de las crisis de ansiedad	102
7. “Cambiar el chip” ante la ansiedad	114
8. Vencer el miedo a las sensaciones corporales	148
9. Dominar la agorafobia	188
10. Medicación para las crisis de ansiedad	222
Anexo: Mente sana en cuerpo sano	236

# Introducción

El propósito de este manual es ofrecerte la información básica y los ejercicios que puedes realizar para dominar las crisis de ansiedad y la agorafobia. 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 de más de 15 años en el tratamiento psicológico de los pacientes que sufren trastorno de pánico y otros trastornos relacionados.

En el capítulo primero te presentamos las claves para vencer las crisis de ansiedad y la agorafobia, de forma resumida. No te preocupes si algún punto no queda claro del todo pues dedicamos el resto del manual —unas 250 páginas— a explicar detalladamente cada una de esas claves. El objetivo de este capítulo es darte una visión global del programa para vencer las crisis de ansiedad y la agorafobia que estás a punto de poner en práctica.

En el capítulo segundo 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 el capítulo tercero te hablamos de la hiperventilación, un proceso normal del organismo que tiene un papel muy

importante en las crisis de ansiedad. Te proponemos una técnica de respiración adecuada para prevenir la hiperventilación.

En el cuarto capítulo aprenderás algunas técnicas de relajación, sencillas pero potentes. Te damos instrucciones específicas para utilizar las grabaciones de audio que incluye este programa para vencer las crisis de ansiedad. Además incluimos las instrucciones necesarias para practicar 5 ejercicios de autohipnosis que potencian tu capacidad para hacer frente a la ansiedad y a los miedos.

En el capítulo quinto conocerás a fondo qué pasa en tu cuerpo cuando estás teniendo una crisis de ansiedad, 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 esta información les viene muy bien a nuestros pacientes. Conocer la realidad ayuda a disipar miedos irracionales que hacen sufrir demasiado. 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 siguiente 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 séptimo 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.

A continuación trataremos 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 nueve 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 almacenes, lugares muy concurridos, grandes espacios abiertos, espacios cerrados en los que resulta difícil escapar (ascensores, autobuses, trenes), etc.

En capítulo décimo 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.

Finalmente, dada la importancia de la alimentación en la normalización de muchos procesos fisiológicos (regulación hormonal, estabilización de los estados de ánimo, sueño reparador, estados de alerta, etc.) en el anexo se dan unas pautas sobre alimentación equilibrada desde una perspectiva de salud general y como factor protector ante la ansiedad y el estrés. Se acompaña de unas recomendaciones sobre ejercicio físico saludable para personas que sufren por la ansiedad y el estrés.

Tras esta introducción tienes una planificación del curso para guiarte en el orden de lectura aconsejado de cada capítulo y en los tiempos que debes dedicar al menos a cada capítulo.





# Planificación del curso

Este curso no es una novela que se lee y ya está. Para lograr los mejores resultados debes leer los capítulos en las semanas que se indican y dedicarles el tiempo suficiente a los ejercicios que se incluyen.

Semana	Capítulos	DVD/CD
1 y 2	1. Claves para vencer las crisis de ansiedad 2. Tus primeros pasos para vencer la ansiedad 3. La hiperventilación, un elemento clave en el control de las crisis 4. La relajación muscular y el control físico de la ansiedad 10. Medicación para las crisis de ansiedad Anexo: Mente sana en cuerpo sano	DVD Entrevista al Dr. Moreno  CD Relajación (nivel básico)  CD Auto-hipnosis (ejercicios básicos)
3 y 4	5. Las crisis de ansiedad, a fondo 6. Desencadenantes de las crisis de ansiedad	CD Relajación (nivel avanzado) CD Auto-hipnosis (ejercicios complementarios)
5 a 7	7. “Cambiar el chip” ante la ansiedad	
8 a 10	8. Vencer el miedo a las sensaciones corporales	
11 a 12	9. Dominar la agorafobia	

# 1. Claves para vencer las crisis de ansiedad y la agorafobia

Como te decíamos en la introducción, en este manual hemos recogido muchos de los consejos y de la información que damos a nuestros pacientes en la terapia para dominar las crisis de ansiedad. Esperamos que sea de utilidad para ti, del mismo modo que lo ha sido para muchos pacientes ya. No tanto porque te llegues a curar leyendo este libro —que sería una gran noticia para nosotros— sino porque aquí se han aportado las claves a tener en cuenta para llegar a dominar las crisis de ansiedad y la agorafobia.

A continuación te adelantamos las siete claves que vamos a desarrollar en este manual para que venzas tus crisis de ansiedad. No te preocupes si no comprendes algún punto de estas claves, dedicaremos todo este manual a explicar detalladamente cada una de estas ideas y podrás leer bastantes ejemplos para comprenderlas.

## **Clave 1: Mantén a raya el estrés y la tensión emocional**

El estrés, y la tensión emocional que genera, suele ser el detonante de las crisis de ansiedad. Una vez que has desarro-

llado dos o más crisis de ansiedad es fácil que vuelvas a tener más crisis en periodos de estrés, especialmente si tuviste miedo a que tus crisis repitieran. Te puede parecer como una especie de maldición pero tiene una explicación muy sencilla: el miedo a las crisis de ansiedad se refuerza con cada crisis si no hacemos nada por detenerlo. Una vez que tu cuerpo canaliza la tensión emocional haciendo crisis de ansiedad, ése va a ser el modo en el que más probablemente se presenten los nuevos episodios de estrés. La persona que sufre dolores de espalda o de cabeza como consecuencia del estrés ya sabe que ése es su punto débil y que cuando llegue una época de estrés es muy fácil que acabe teniendo dolores de cabeza o de espalda.

Las vías para controlar el estrés son múltiples. Dependiendo de cómo llegas a estresarte, así deberás actuar para reducir el estrés. Si tienes un trabajo agotador, estresante, o tienes determinados problemas sin resolver que te desgastan emocionalmente, es fundamental que trates de buscar soluciones a esos problemas: revisa tus horarios, la distribución del tiempo y las responsabilidades, revisa tus prioridades en la vida (¿Vivimos para trabajar o trabajamos para vivir?), trata de ver con distancia tus problemas personales, de pareja o familiares, y busca ayuda profesional para tratar de resolverlos adecuadamente. Un matrimonio estresante, o problemas que alteran la vida familiar, pueden ser fuentes considerables de estrés y una puerta abierta a la aparición de nuevas crisis de ansiedad. Puesto que no todos los problemas tienen fácil solución, te enseñaremos técnicas de relajación para aliviar la tensión emocional que acumula tu cuerpo a consecuencia del estrés.

En momentos de estrés es fácil que se altere también la respiración y que caigamos en una respiración superficial o desajustada respecto de las necesidades de tu organismo, dando lugar a episodios de hiperventilación que están muy conectados con la aparición de los síntomas que pueden asustarte: taquicardias, palpitaciones, mareos, sensaciones de irrealidad o de

extrañeza con respecto al medio o a ti mismo (sensación de “volverse loco”), dolor en el pecho, etc. Te enseñaremos la conexión profunda entre la respiración y estas sensaciones desagradables, así como algunos ejercicios para recuperar un patrón de respiración abdominal y tranquila que atenúe esas sensaciones no deseadas.

**Clave 2: Lee varias veces la información sobre el trastorno de pánico; y si recaes, vuelve a leerla como si fuera nueva.**

La información que aportamos sobre el mecanismo de las crisis de ansiedad ayuda a tranquilizar a muchos pacientes. No obstante, es fácil que con el paso del tiempo nos “olvidemos” de lo que sabemos sobre las crisis de ansiedad y entonces resulta más fácil volver a asustarnos con nuestras sensaciones corporales. Releer una y otra vez esa información nos va a convencer de la realidad. El mecanismo de las crisis es relativamente sencillo, tan sólo es necesario creerlo para que uno empiece a notar los efectos de esa nueva forma de ver el mundo.

Cuando uno tiene claro que no existe ningún peligro real y está convencido de que “sólo es ansiedad” lo que uno tiene, acaba de dar un gran paso en su dominio de las crisis de ansiedad:

- Los infartos no se producen por la ansiedad. Para tener un infarto es necesario que tus arterias estén en mal estado por la mala alimentación, el consumo de alcohol o de tabaco.
- La trombosis cerebral requiere también de un estado de salud delicado y, al igual que ocurre con los infartos, una mala dieta y la falta de ejercicio físico moderado ayuda a que se desarrolle este problema neurovascular.
- El derrame cerebral se produce por la rotura de una arteria cerebral, en lo que suele influir una

tensión arterial elevada y/o una arteria en mal estado. No tiene nada que ver con la sensación de que se nos podría romper una arteria en un momento de ansiedad elevada.

- Volverse loco no es algo que esté al alcance de todos. Además de tener unos antecedentes familiares suficientes, el proceso de enfermedad en los trastornos mentales con desconexión de la realidad no guarda ninguna relación con el desarrollo de las crisis de ansiedad.

### **Clave 3: Para cambiar tus pensamientos y tus emociones no basta con leer este manual, ¡debes ponerlo en práctica!**

La realidad no es lo que nos pone nerviosos directamente. Nos ponemos nerviosos en función de cómo interpretamos la realidad. Por eso es importante “cambiar el chip” y dejar de vernos a merced de nuestras sensaciones corporales, sin ningún control. Todo ocurre en nuestra cabeza:

- El dolor en el pecho se interpreta automáticamente como “infarto inminente” y a partir de ahí se dispara mi sensación de ansiedad (y como verás más adelante en este manual: cuanto más ansiedad tengas, más dolor en el pecho y más taquicardia tendrás).
- La sensación de inestabilidad o mareo se interpreta automáticamente como “estoy a punto de desmayarme” ó “me voy a caer redondo al suelo en mitad de esta plaza”.
- La sensación de extrañeza o irrealidad se interpreta como el principio del fin de la cordura: “me estoy volviendo loco”.

En los ejemplos anteriores no tenemos en cuenta que las interpretaciones de la realidad no siempre son tan fiables como nos parecen. ¿Cuántas veces tendrías que haberte muerto de

infarto si hubieses tenido uno en cada crisis? ¿Cuántas veces te habrías caído redondo al suelo si hubiera ocurrido eso en cada crisis? ¿Y cuántas veces te habrías vuelto loco si hubiera ocurrido eso en cada crisis?

Y, sin embargo, es difícil que el miedo se vaya por sí solo. Esto es así porque parece que siempre podemos encontrar alguna explicación para no haber visto el final temido, sea la muerte por infarto, la locura sin fin, o cualquier otro catastrófico final que se nos ocurra libremente. Algunas veces ocurre que te pones la pastilla bajo la lengua y la ansiedad se calma. Otras veces nos encontramos con alguien y nos relajamos sin saber muy bien por qué. Y alguna vez parece que hemos estado a punto de morir cuando de pronto todo comenzaba a pasar.

Si cada vez que uno tuviese una crisis acabara como piensa que puede acabar no habría ninguna duda sobre los síntomas. Sería la gran epidemia mundial si todos los que sufren una crisis de ansiedad acabaran muertos o locos. Sin embargo, son millones de personas en el mundo las que tienen crisis de ansiedad cada día sin llegar a morir o enloquecer debido a la ansiedad.

Por eso es importante que practiques los ejercicios que te proponemos en este manual para aprender a cambiar el chip, tomando buena nota de qué ocurre en tu cabeza para poder impedir que los pensamientos irracionales tomen las riendas de la situación en plena crisis de ansiedad.

#### **Clave 4: Debes plantar cara a tus miedos si quieres vencer tus crisis de ansiedad**

Una buena forma de perder el miedo a las sensaciones temidas es enfrentarse cara a cara con ellas, de modo repetido. Ya sabes: la práctica hace al maestro. No es lo mismo “saber” que a uno no le va a dar un infarto, que practicar ejercicios diversos para comprobar que *no ocurre* nada aunque tengas una taquicardia.

Esperamos convencerte de que este paso es imprescindible para llegar a dominar las crisis de ansiedad. Al principio es aceptable reducir los síntomas que temes para poder entender bien qué está pasando, para eso va bien la relajación, las técnicas de control de la respiración e incluso la medicación ansiolítica. Sin embargo, una vez que no te has calmado —y que ya sabes que todo se reduce a un temor irracional a nuestras sensaciones corporales relacionadas con el estrés y la ansiedad— llega el momento de hacer frente a ese miedo irracional, enfrentándose a las taquicardias, los dolores en el pecho, los mareos, la sensación de volverse loco y, en definitiva, todas aquellas sensaciones que están provocadas por la misma ansiedad pero que nos disparan las crisis.

Las estrategias para enfrentarse a los temores son diversas, se trata de elegir la que mejor se adapte a tus necesidades en cada momento. Tú eliges el ritmo: paso a paso, como el que sube una escalera, o exposición masiva, como el que salta a la piscina. Lo importante es que te pongas una fecha para ir enfrentándote a los temores: tan rápido como sea posible y tan lento como sea necesario.

### **Clave 5: La agorafobia se controla con la práctica**

El miedo a la aparición de las crisis de ansiedad puede dar lugar al desarrollo de temores agorafóbicos importantes. Entonces resulta amenazante salir a la calle, ir a grandes almacenes, sentarse en la silla del dentista, etc.

El miedo aquí es tan irracional como el miedo que sufres cuando ya sabes que tus crisis de ansiedad son sólo ansiedad. Muchas de las estrategias recomendadas para afrontar el miedo a las sensaciones corporales también son aplicables en el caso de la agorafobia. Es necesario ir haciendo frente a las situaciones temidas tan rápido como sea posible y, de nuevo, tan lento como sea necesario. Si resulta muy difícil hacer frente a las situaciones temidas, es inteligente ponerse metas pequeñas,



tan pequeñas que casi parezca que no hacemos nada: si puedo ir acompañada a unos grandes almacenes durante diez minutos, puedo tratar de aguantar un minuto más, o dar un paso más, antes de abandonar el centro comercial. Lo importante es cambiar la actitud: dejar de anhelar escapar de la situación para ir quedándome más y más tiempo. Dejar de evitar las situaciones temidas para ir acercándome más y más a esas situaciones, aunque sea muy poco hoy. Mañana tendré una oportunidad de aguantar un minuto más o dar un paso más. Y si un día parece que retrocedo y que no puedo enfrentarme a lo mismo de ayer, no debo pensar que todo el esfuerzo ha sido para nada. El progreso nunca es lineal. Mi mejoría va a ser como una especie de baile con mi destino: un paso adelante, dos pasos atrás, dos pasos adelante, otro paso adelante... Es importante tener paciencia con uno mismo y no desesperar ante los pequeños retrocesos, que casi siempre son inevitables. Lo importante es mantener el empeño, mantener la dirección y seguir haciendo aquello que en un momento dado nos ayudó a seguir adelante. En muchas ocasiones, las recaídas vienen cuando abandonamos los hábitos saludables que desarrollamos durante la terapia: cuando dejamos de practicar la relajación, cuando dejamos de hacer los ejercicios de respiración, cuando nos mantenemos en situaciones estresantes sin darle remedio, etc...

### **Clave 6: La medicación es un recurso para casos graves**

La medicación para las crisis de ansiedad sólo se justifica, según los estudios científicos sobre el tema, cuando el paciente presenta un cuadro depresivo conjuntamente, o experimenta un malestar tal que es imposible la psicoterapia. En la mayoría de los casos se recomienda iniciar el tratamiento de las crisis de ansiedad con un enfoque psicológico, reservando la medicación únicamente para cuando sea necesario. En ningún caso debes tomar medicación sin haber consultado previamente con tu médico. Tampoco debes cambiar por tu cuenta las dosis

de la medicación, pues corres riesgos innecesarios. Siempre que sea posible, es más sano tratar de dominar la ansiedad por tus propios medios —con ayuda de las técnicas que puedes aprender aquí— que aceptar tomar medicación de por vida. A largo plazo la medicación va siendo menos efectiva y sus posibles efectos perjudiciales podrían verse aumentados.

### **Clave 7: Dominar las crisis de ansiedad es posible**

Existe un abundante número de estudios científicos que avalan los procedimientos psicológicos explicados en este manual para el control de las crisis de ansiedad. Eso significa que muchas personas que padecían este trastorno ahora pueden hacer una vida normal. Nuestra experiencia personal en el tratamiento de personas que sufren crisis de ansiedad también avala la eficacia de los procedimientos que te vamos a enseñar. Son muchos los pacientes que se han beneficiado de los mismos a través de los años. Para que tú puedas beneficiarte tan sólo es preciso que dediques tus energías a dominar estas crisis. Es muy probable que logres dominar tus crisis de ansiedad.

¡Bien, vamos a ponernos manos a la obra!

---

**Este texto es un extracto del manual del paciente del Curso a Distancia “Vencer las crisis de ansiedad y la agorafobia”, publicado por el Dr. Pedro Moreno y la Lda. Ana Gutiérrez, ambos psicólogos clínicos especialistas en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.**

**El curso incluye además un DVD con información en profundidad y 3 CDs con ejercicios de relajación y auto-hipnosis.**

**Para más información visite: [www.clinicamoreno.com](http://www.clinicamoreno.com)**

**© Pedro Moreno y Ana Gutiérrez, 2009**

---

**Usted tiene permiso para difundir este documento, pero no puede modificarlo sin citar adecuadamente a sus autores e incluir un enlace vivo a [www.clinicamoreno.com](http://www.clinicamoreno.com)**

---