




# Lidiar con la ansiedad y los ataques de pánico en la casa

## ¿Cómo me siento hoy?

	<b>ZONA VERDE</b>  <b>Usted está lidiando bien.</b>	<b>ZONA AMARILLA</b>  <b>Tome medidas hoy.</b> Llame: <a href="tel:1-877-AT-AVERA">1-877-AT-AVERA</a> (1-877-282-8372)	<b>ZONA ROJA</b>  <b>¡Tome medidas ahora!</b> Llame: <a href="tel:1-877-AT-AVERA">1-877-AT-AVERA</a> (1-877-282-8372)
¿Cómo me siento?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento con calma.</li> <li>• Siento que puedo sentarme o acostarme quieto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• He estado más ansioso de lo normal en los últimos 2-3 días.</li> <li>• He tenido más ataques de pánico de lo normal en los últimos 2-3 días.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi plan usual para reducir la ansiedad no está funcionando.</li> <li>• Por las últimas pocas horas yo siento:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mi cuerpo temblar</li> <li>○ Mi corazón brincar</li> <li>○ Como que no puedo respirar</li> <li>○ Fuera de control</li> <li>○ Temor intenso</li> </ul> </li> <li>• Me siento confundido o irritado.</li> </ul>
¿Me está ayudando mi medicina para la ansiedad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La medicina me está ayudando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me estoy tomando mi medicamento para la ansiedad o el pánico, pero no parece que me esté ayudando tanto.</li> <li>• Todavía me siento ansioso, inquieto o con miedo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi medicina no está ayudando en nada.</li> <li>• No puedo hacer ninguna de mis actividades normales.</li> <li>• No estoy seguro de qué hacer ahora.</li> </ul>
¿Cómo es mi actividad y mi sueño?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy durmiendo bien.</li> <li>• Duermo de 7-8 horas por noche.</li> <li>• Puedo hacer un poco de ejercicio diario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No estoy durmiendo bien.</li> <li>• Me despierto a menudo preocupado.</li> <li>• No hago nada de ejercicio diario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy despierto toda la noche.</li> <li>• No he dormido en 2 o más noches.</li> </ul>
<b>Cosas para ayudarme a sentirme con calma:</b>			
Limite el número de personas en el cuarto.	Mantenga el nivel de ruido bajo.	Baje las luces	Escuche música calmante.
Me imagino en un lugar tranquilo.	Hago mis ejercicios de respiración calmantes.	Aprenda lo que son y controle los provocantes de ansiedad.	Busque apoyo. Le hablo a alguien cuando me siento abrumado o en pánico (por ejemplo, amigos, familiar, terapeuta, miembro del clero, etc.). Dígalos cómo ellos pueden ayudarlo.
Duerma lo suficiente, manténgase activo y coma una dieta bien balanceada todos los días.	Tomo mis medicamentos según fueron recetados. No dejo de tomar ni cambio ningún medicamento sin consultarlo primero con mi médico.	Otras ideas:	<b>Llame la línea de estrés Covid-19 : 211</b>