

# A sala llena comenzó el taller sobre manejo de crisis de ansiedad y ataques de pánico

10/01/2026



Con una sala colmada y la participación de vecinos de todas las edades, comenzó en el Hospital Schestakow el taller “Manejo de crisis de ansiedad y ataques de pánico”, una propuesta organizada por el Departamento de Salud Mental y dictada por la licenciada en Psicología Laura Hidalgo.

La actividad se enmarca en una realidad que se repite en distintas partes del mundo: cada vez más personas atraviesan cuadros de ansiedad, estrés y ataques de pánico, muchas veces vinculados a ritmos de vida intensos, incertidumbres económicas y sociales, sobrecarga emocional y dificultades

para acceder a herramientas de contención.



En ese contexto, abrir espacios de información, prevención y acompañamiento se vuelve clave para derribar prejuicios y promover el cuidado integral de la salud.

Durante el encuentro se trabajó en el reconocimiento de señales y síntomas, y en estrategias concretas para manejar una crisis, además de pautas para saber cómo acompañar a quienes atraviesan estas situaciones.

Desde la organización remarcaron que cuidar la salud mental también es cuidarnos entre todos, porque una comunidad informada puede actuar con mayor empatía, contención y responsabilidad.

Para los próximos meses ya está prevista una segunda edición del taller. La información sobre fechas e inscripción se comunicará oportunamente a través de los medios oficiales.