

Brindarán un taller para adolescentes sobre crisis de ansiedad y ataques de pánico

05/08/2025



La ansiedad, las crisis emocionales y los ataques de pánico dejaron de ser temas ajenos para transformarse en parte del lenguaje cotidiano. En contextos familiares, escolares, laborales o de amistad, este tipo de episodios aparecen con creciente frecuencia y atraviesan a todas las franjas etarias. Frente a esta realidad, desde el área de Salud Mental del Hospital Schestakow se desarrollará un taller especialmente orientado a adolescentes, con el objetivo de brindar herramientas que les permitan identificar y abordar estas situaciones.

La licenciada Laura Hidalgo, integrante del equipo de Salud

Mental del nosocomio, explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 que este tipo de trastornos “cada vez más, en todos los rangos etarios, no discrimina, así que bueno, estamos trabajando firmemente para poder dar recursos y herramientas a la población en general”.

El taller constará de cuatro encuentros presenciales, comenzando el jueves 8 de agosto a las 16 horas, en el auditorio del hospital, con ingreso por calle Emilio Civit. “Ahora hemos destinado a adolescentes. Hasta ahora veníamos trabajando con la población en general y después vamos diferenciando y vamos ofreciendo a distintas edades o distintas poblaciones”, señaló Hidalgo. La iniciativa forma parte de un abordaje preventivo que busca descomprimir también la alta demanda que estas crisis generan en las guardias médicas. “Al tener una sintomatología tan elevada y tan molesta, la mayoría de las personas que no reconocen o que no han tenido antes, llegan a las guardias de los hospitales, de los centros de salud, con toda esa sintomatología tan molesta y, bueno, así es como empezamos a tener el colapso en nuestro sistema de salud”.

Una de las metas principales del taller es trabajar sobre el reconocimiento temprano de los síntomas. “En primer lugar sería poder identificarnos y después poder tener técnicas o herramientas necesarias para poder manejarlo”, dijo la profesional. En relación a las señales que pueden aparecer durante un ataque de pánico, Hidalgo explicó que “se manifiestan de manera diferente, pueden tener sintomatología común y pueden tener alguna sintomatología diferente. Una de las particularidades es el miedo, ¿sí? O es la sensación inminente de miedo de que estamos perdiendo el control, que nos está dando probablemente un ataque cardíaco, que nos falta la respiración”. Pero, más allá de las particularidades físicas, remarcó que “sobre todo es la sensación inminente de miedo, de pérdida de control o de muerte”.

Además del trabajo sobre las emociones y los mecanismos de autorregulación, se incorporarán contenidos vinculados a los hábitos saludables, tema crucial para la prevención. En este

sentido, consultada sobre el impacto del uso de redes sociales o el acceso constante a la tecnología, Hidalgo fue clara: “Yo no diría que tiene que ver, pero que sí los fomenta. El uso excesivo de cualquier cosa, sobre todo hoy que tenemos tan al alcance lo que es la tecnología, va a afectar a la salud mental”.

Respecto a la modalidad de inscripción, explicó que si bien existe un formulario online, muchas personas optan por la inscripción presencial. “Es con inscripción previa, que pueden ya empezar a pasar por acá por Salud Mental, al lado del auditorio, también por Emilio Civit, a anotarse para poder hacer el taller, porque son grupos limitados”.

A lo largo de los cuatro encuentros, los y las adolescentes recibirán pautas para mejorar su capacidad de respuesta ante situaciones de estrés agudo y se fomentará la creación de redes de apoyo. Según indicó Hidalgo, una parte importante del trabajo tiene que ver con derribar los prejuicios que históricamente rodearon al concepto de salud mental. “Gracias a Dios, sí, se trabaja firmemente para que conceptualicemos la salud mental desde otro lugar, para que la entendamos como parte de la salud en general, porque era como mal vista, como que estaba separado. Hay hoy en día otra redefinición, otra aceptación, y eso, bueno, nos permite justamente trabajar mucho con lo que es la prevención también”.