

CONSEJOS ÚTILES

Javier Quintero, médico psiquiatra: “Si presencias una crisis de ansiedad debes mantener la calma y ayudarle siguiendo estos 5 pasos”

- El psiquiatra ha compartido varios consejos para saber cómo actuar ante una crisis de ansiedad



Javier Quintero, médico psiquiatra: “Si presencias una crisis de ansiedad debes mantener la calma y ayudarle siguiendo estos 5 pasos”



Marc García
Barcelona

15/10/2025 14:41



El médico psiquiatra **Javier Quintero** ha compartido en sus redes sociales consejos a modo de guía práctica para saber cómo actuar ante una crisis de ansiedad, un episodio que puede resultar muy angustiante tanto para quien lo sufre como para quien lo presencia. “Como psiquiatra te quiero explicar qué hacer si alguien tiene una crisis de ansiedad cerca de ti. Esto puede marcar la diferencia”, asegura el especialista.

Las 5 cosas que debes hacer para ayudar a superarla

¿Qué hacer si presencias una crisis de ansiedad?

El primer paso, según **Javier Quintero**, es sobre todo mantener la calma. “Tu tranquilidad va a ser clave”, explica. En ese momento, recomienda hablar con un tono de voz suave pero firme, utilizando frases breves y de acompañamiento como “estoy aquí”, “cuéntame” o “en qué te puedo ayudar”. Estas expresiones generan seguridad y ayudan a que la persona se sienta acompañada y no agrave la situación.

El segundo paso consiste en ayudar a regular la respiración. “Vamos a respirar con esa persona: cogemos aire por la nariz, lo aguantamos y lo soltamos con la boca. Que nos acompañe con la respiración”. Respirar juntos permite disminuir la hiperventilación y estabilizar poco a poco el ritmo cardíaco.



Ayudar a contar la respiración mejora la situación en una crisis de ansiedad Getty Images

El tercer paso es anclar a la persona al presente. “Vamos a ayudarle a estar aquí y ahora, presentes, no donde la angustia le lleva”, indica **Quintero**. Para ello, sugiere un ejercicio de conexión sensorial: “Vamos a pedirle que nos diga tres cosas que ve, dos que escucha y una que siente”. De esta manera, se reduce la desconexión mental propia de la ansiedad intensa.

El cuarto paso consiste en no minimizar la experiencia que está sintiendo la persona afectada. “Decir ‘tranquilízate’ no es una buena idea, claro que quiere tranquilizarse, pero él no va a ser capaz de hacerlo”, advierte el psiquiatra. En lugar de eso, recomienda usar frases como “esto va a pasar” o “sé que es incómodo, pero no es peligroso”, que ayudan a validar lo que siente la persona sin aumentar su angustia.

Por último, **Quintero** subraya la importancia de acompañar sin abandonar. “Vamos a quedarnos a su lado. Tu presencia es mucho más potente de lo que piensas”, concluye el médico, recordando que el apoyo emocional y la calma de quien acompaña son claves para superar una crisis de ansiedad de forma segura.

[LINK A LA NOTICIA](#)