



CRISIS DE PÁNICO VS ATAQUE CARDIACO



SÍNTOMAS EN COMÚN

Dolor de
pecho

Latido
cardíaco
fuerte

Debilidad

Sudor
excesivo

Si se acompaña de falta de aire y sensación de angustia, probablemente es crisis de pánico.

Si se siente sensación de hormigueo en las manos podría también ser crisis de pánico.

Si la molestia opresiva en el pecho aumenta al hacer mínimos esfuerzos es muy posible que se trate de un infarto.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

OLVIDA QUERER ENTENDER

EVITA JUZGAR

PREGUNTA SI NECESITA ALGO DE TI

ENTREGA UN ABRAZO DE COMPRENSIÓN

HAZLE SABER QUE ESTÁS AHÍ

DALE ESPACIO

EVITA FRASES EXCESIVAMENTE POSITIVAS