

La Crisis de Ansiedad.

1. Introducción



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health



Adherida a los Principios del Código **HONcode** de [Health On the Net Foundation](#)

PAN

Dios de los campos, ganados y pastores en la mitología griega. El sentido de la voz Pan es "todo", de manera que bajo su nombre se adoraba a la naturaleza toda. Según la leyenda era hijo de Zeus y de Calisto (u otros). Vino al mundo con piernas, cuernos y pelos de macho cabrío. Su madre se espantó al verlo así. Hermes lo llevó al Olimpo, donde sirvió de mofa a todos los dioses. Fue educado por las ninfas como dios de los bosques y prados y protector de los pastores. Las cuevas le servían de morada, así como las rocas y los



Terracota (Atica, S. IV A.C.) (Colección del autor)

Estas figurillas, producidas en gran número, eran compradas en los lugares de culto y llevadas de vuelta a casa como recuerdo.

bosques, en los que cazaba y danzaba con las ninfas. Protegía y velaba por la seguridad de los rebaños y hacía propicia la caza. Era también dios de la música, atribuyéndosele la invención de la flauta. Desafió a Apolo, en lid musical, y le enseñó la ciencia de la adivinación. Tuvo de la ninfa Eco un hijo llamado Inx. Amó a Pitis, metamorfosada en pino. Tuvo amores con Pito y Sirins. De su amante Ega nació Epigan. Se decía que a veces se divertía causando miedo y terror, escondiéndose por la noche para sorprender a los viajeros que atravesaban bosques y montañas. De ahí deriva la palabra pánico. (Diccionario de la mitología mundial).

PROLOGO

A la edición impresa: "La Crisis de Pánico y Trastorno de Angustia. Manual para el paciente". Madrid, 1999.

Tradicionalmente, la relación médico paciente ha sido muy asimétrica. En tiempos remotos la autoridad del médico, sanador, o figura equivalente, estuvo cargada de sentido religioso y carismático. Desde el advenimiento de la medicina científica, la autoridad del clínico, sin perder del todo su antiguo carácter quasi sagrado y carismático, ha estado reposando en su caudal de conocimientos "científicos" que le han facultado para emitir diagnósticos y administrar tratamientos. Tradicionalmente, del paciente se esperaba confianza en el saber y en el sentido de la responsabilidad del clínico, y acatamiento de sus recomendaciones y prescripciones. Hoy las cosas están cambiando, y la relación entre el clínico -ya sea el médico general, el psiquiatra o el psicoterapeuta- y los pacientes, tiende a establecerse en términos más simétricos, de modo que la antigua relación experto/provisor de tratamientos y paciente ignorante/

receptor pasivo, está evolucionando hacia una relación de mutua colaboración, con pacientes cada vez más informados y más activamente partícipes de sus propios tratamientos.

Estos cambios son muy visibles en algunos aspectos de práctica médica. Así, por ejemplo, ante pacientes con enfermedades graves resulta muchas veces imprescindible que el médico recabe la opinión del paciente sobre el enfoque terapéutico a seguir, como cuando ha de decidirse acerca de opciones más conservadoras o más arriesgadas. Es imposible concebir el tratamiento de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, o trastornos de ansiedad....) sin una activa implicación de los pacientes, y muchas veces también de sus familiares, no solamente para seguir las pautas de tratamiento farmacológico, sino para hacerse cargo de los cambios a efectuar en su vida diaria, en sus costumbres, en la intensidad o en el tipo de trabajo, o para afrontar un radical replanteamiento de su vida a raíz de la emergencia de la enfermedad según el impacto que ésta produzca.

La práctica clínica exige mantener una buena comunicación con los pacientes, de modo que éste es un requisito para garantizar la calidad de la asistencia y eficiencia de los tratamientos. Cualquier clínico sabe por propia experiencia hasta qué punto es importante explorar las ideas preconcebidas que el paciente tiene acerca de su padecimiento, la información previa de que dispone, las expectativas ante el diagnóstico o el tratamiento. Ocuparse de estos aspectos es un ingrediente esencial de la práctica clínica. Obviárselos, conduce a la falta de colaboración, incumplimiento de tratamientos, insatisfacción de los pacientes, a la quiebra de la confianza y al menoscabo de la relación, haciendo imposible la alianza terapéutica. No puede el médico, y mucho menos el psicoterapeuta, actuar a espaldas de las expectativas de los pacientes o al margen de la información de que dispongan. Compartir la información con el paciente ha pasado a ser tanto una exigencia técnica como un imperativo ético.

Ni que decir tiene que estas consideraciones previas atañen de forma particular a la práctica psiquiátrica y a la atención a los problemas de salud mental. Lejos quedan ya los tiempos en que psiquiatras y otros profesionales de lo "psico" abusáramos de la jerga y de los términos crípticos e ininteligibles. Ciento que la dimensión psíquica se resiste a ser conceptualizada en términos del lenguaje corriente, pero esto no nos exime de la responsabilidad de proceder a transferir a nuestros pacientes una buena parte de lo que sabemos -y de lo que ignoramos-, democratizando así nuestra relación con ellos y con la población en general. Y aportando de este modo nuestra dosis de colaboración en pro de una mayor autonomía de las personas y los grupos en el cuidado de su propia salud (mental). No renunciamos con ello a ejercer nuestra responsabilidad terapéutica, sino más bien a elevar el rango, prestándonos a conducir el proceso terapéutico con pacientes mejor informados, más conscientes quizás de las posibilidades y dificultades de los tratamientos, tal vez más exigentes también, pero en cualquier caso, en mejores condiciones de compartir con el profesional los avatares del proceso terapéutico. Del mismo modo, los familiares dejan de ser considerados espectadores pasivos del proceso, y tienen la oportunidad de implicarse también, según los casos, colaborando en el tratamiento.

A mi modo de ver el gran mérito de este manual es precisamente el poder ser un poderoso instrumento al servicio de esa necesidad, tan perentoria para todo paciente que padece trastornos de angustia, de disponer de información clara y veraz, que puede leer y releer en la sala de estar de su casa, contrastarlo

con otras lecturas, comentarlo con amigos o familiares, discutirlo con el médico o pedirle aclaraciones. Por esto es muy de agradecer el trabajo realizado por el Dr. Oscar Martínez Azumendi, publicando para su divulgación esta guía que, lejos de cualquier improvisación, es consecuencia de su amplia experiencia en el abordaje de este tipo de problemas adquirida a lo largo de años de trabajo en los Centros de Salud Mental de Uribe Costa y Erandio (Vizcaya) con pacientes y familiares.

Convencido de la importancia y utilidad que habrán de derivarse de este manual, de alto interés también para médicos y demás profesionales de atención primaria y de los servicios de salud mental, quiero pensar que inaugura una nueva línea de publicaciones por parte de los compañeros de la AEN, al servicio de nuestros pacientes y de los ciudadanos en general.

Dr. Mariano Hernández Monsalve. Psiquiatra.

Jefe de Servicio del Instituto Psiquiátrico- SSM José Germain, de Leganés. Madrid.

Presidente de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.

Enero 1999.

Justificación del porqué de esta página.

A lo largo de los años hemos comprobado que una parte importante de nuestra práctica profesional está dedicada al tratamiento de personas con ataques de pánico. Estas personas son asaltadas por una infinidad de preguntas que se repiten de forma muy similar entre ellas, a pesar incluso de las diferentes presentaciones de cada caso particular.

Estas páginas surgen con la intención de dar respuesta a algunas de estas preguntas. No pretende en ningún caso recoger de forma exhaustiva el estado actual de conocimientos en la materia, sino únicamente salir al paso de posibles dudas que no hayan sido suficientemente aclaradas por los motivos que sean, utilizando una terminología y profundidad de contenidos fácilmente entendible por la mayoría de personas. Tampoco pretende sustituir de ninguna manera la necesaria relación de confianza entre el médico y el paciente, y que en definitiva será la mejor base para la aclaración y tranquilización ante posibles dudas y temores. En todo caso, esperamos que pueda servir de complemento de esa interacción al disponerse de una información ampliada, tanto para el paciente como para sus allegados, que pueda revisarse en la tranquilidad del hogar despejando algunos de los puntos menos claros.

También se han incluido algunos consejos y técnicas para su aplicación personal en la resolución de los síntomas. Estos apuntes evidentemente no pueden sustituir un tratamiento especializado, aunque

esperamos que lo complementen.

Por último, señalar que debido a la mayor proporción de aparición del trastorno entre mujeres, el manual podría ajustarse más a la realidad si fuera escrito en femenino, o con recurso a las terminaciones en "o/a", lo que resultaría extremadamente cansado en su lectura. Hemos preferido mantener la redacción en masculino, no sólo por cuestiones de estilo al dirigirnos tanto a hombres como a mujeres, sino por la especial dificultad que tenemos los primeros a la hora de reconocer "el miedo", emoción sancionada socialmente de forma más negativa que en el caso de las mujeres.

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

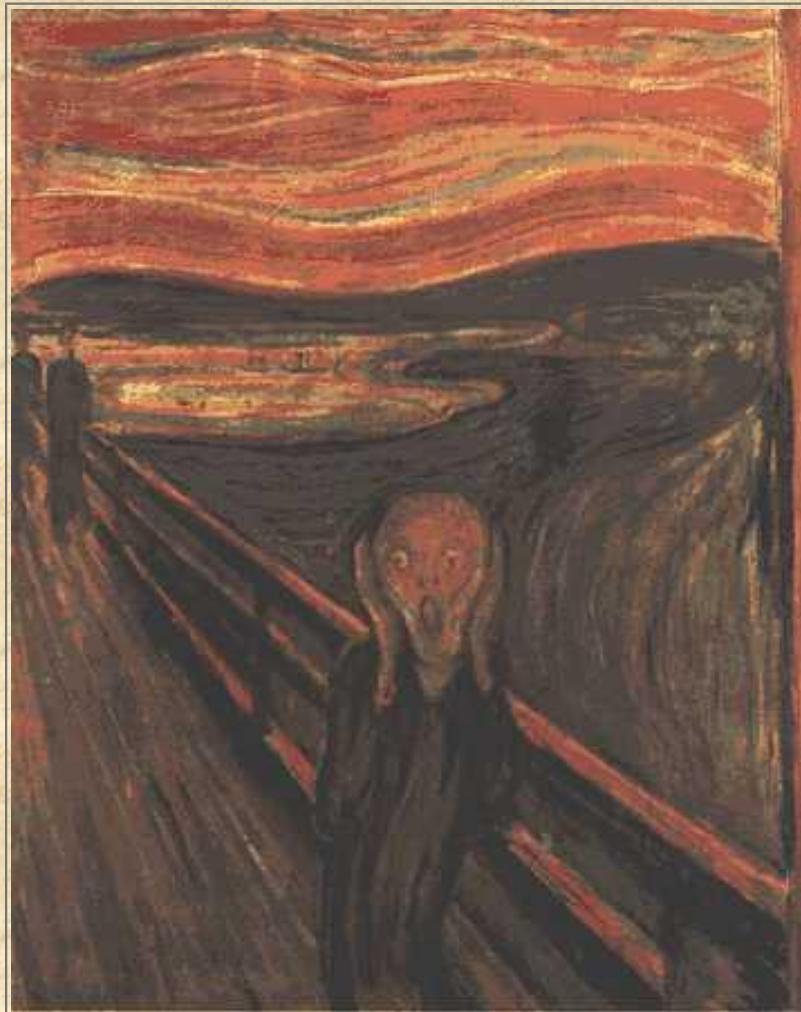
[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 2000 [*Dr. Oscar Martínez Azumendi*](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

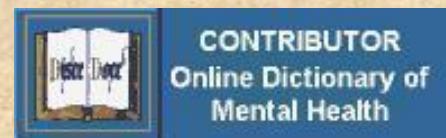
This page hosted by Get your own [Free Home Page](#)





Edvard Munch, "El Grito" (1893).

La Crisis de Ansiedad, Pánico o Angustia.



Adherida a los Principios del Código **HONcode**
de [Health On the Net Foundation](#)

Esta página está dedicada a divulgar información acerca de las crisis de ansiedad (crisis y trastorno de angustia, ataque de pánico) y agorafobia. Trabajando su autor en un Servicio Público de Salud, no tienen un objetivo comercial, no están patrocinadas por ninguna compañía, ni pretende dirigir potenciales pacientes a ningún tipo de consulta. Redactada con ánimo divulgativo, no recoge totalmente los conocimientos actuales en relación con el tema. Busca el mayor eclecticismo teórico, siendo posible que no se haga justicia suficiente a un determinado modelo. Nunca podrá sustituir a la evaluación, consejo o tratamiento individualizado por un especialista adecuado, recomendándose se sigan las eventuales indicaciones que dicho especialista pueda sugerir en un momento determinado.

Indice de Contenidos

1. INTRODUCCION	2. DEFINICIONES			
	<table border="1"> <tr><td>2.2.1 Ejemplo de Síntomas</td></tr> <tr><td>2.2.2 Ejemplo de Pensamientos</td></tr> <tr><td>2.7.1 Ejemplo de Fobias</td></tr> </table>	2.2.1 Ejemplo de Síntomas	2.2.2 Ejemplo de Pensamientos	2.7.1 Ejemplo de Fobias
2.2.1 Ejemplo de Síntomas				
2.2.2 Ejemplo de Pensamientos				
2.7.1 Ejemplo de Fobias				
3. FRECUENCIA DE APARICION	4. CAUSAS			
5. RIESGOS ASOCIADOS	6. TRATAMIENTOS FARMACOLOGICOS			
7. TRATAMIENTOS PSICOTERAPEUTICOS	8. ASOCIACIONES DE AUTOAYUDA			
9. ESTRATEGIAS DE SUPERACION PERSONAL	10. RECURSOS EN INTERNET			
11. ΑΓΟΡΑ ΠΥΒΛΙΧΑ (Agora Pública)	12. AUTOEVALUACION DE CONOCIMIENTOS			
13. CASOS				

LIBRO DE VISITAS

Me gustaría saber que ha pasado por aquí, pero sobre todo me interesa su opinión (favorable o desfavorable) o posibles sugerencias.

Si considera que la página le ha interesado por algo, o que puede mejorarse de alguna forma, por favor, no dude en dedicar un minuto a exponer su opinión. Estoy seguro de que será de mucha ayuda, interés y motivación para su mantenimiento y mejora.

(Utilice el Libro de Visitas exclusivamente para dar su opinión en relación con la página. Si quiere dejar cualquier otro tipo de mensaje o notificación dirigido a otras posibles personas interesadas o contactar con ellas, utilice el [Agora Pública](#), donde encontrará un Tablón de Mensajes con este fin, así como una utilidad "Chat" para charlar en directo).

[Firmar el "Libro de Visitas"](#)

[Ver el "Libro de Visitas"](#)

[Ver el "Libro de Visitas Antiguo"](#) (Hasta Nov. 2000)

[Ver "otro Libro de Visitas"](#) (Nov-Dic, 2000)

[ver "otro Libro de Visitas"](#) (En-Feb. 2001)

Desafortunadamente me resulta imposible responder de forma individualizada a posibles dudas o consultas particulares.

En caso de necesitar una aclaración de alguno de los contenidos de la página, puede dirigir su pregunta de forma concreta y puntual al Dr. Eizmendi, quien de forma totalmente desinteresada y sin ningún compromiso por ambas partes, se ha ofrecido a intentar responderle. Por favor, realice únicamente preguntas concretas y no espere un seguimiento de su caso particular

Los contenidos principales de esta página (Cap. 1 a 9 y 12) han sido editados por *SmithKline Beecham*, con la colaboración de



Osasun Mentalaren Elkarte - Asociación de Salud Mental

AEN

Asociación Española de Neuropsiquiatría

**CRISIS DE PÁNICO
Y
TRASTORNO DE ANGUSTIA**

MANUAL PARA EL PACIENTE

DR. OSCAR MARTINEZ AZUMENDI

para su distribución gratuita por Médicos de Atención Primaria y Psiquiatras entre personas afectadas por el problema (*La Crisis de Pánico y Trastorno de Angustia. Manual para el paciente*. Madrid, 1999).



Premio "Mejor página Top10" Categoría de Especialidades y Enfermedades. Nov. 1998

De este site

Premio "OroPlata.Com". Marzo 2000



Clasificada Top 10, Abril 2000



Certificado Calidad, Julio 2000



Premio PortalCardio, Abril 2001



¿Cómo califica este sitio?

Seleccione una puntuación:

Clicks "solidarios"

Por cada visita diaria que realice al siguiente enlace, los patrocinadores donarán cierta cantidad a proyectos de ayuda seleccionados.



Tiene un mapa del mundo, donde cada vez que se ilumina un país, hace referencia a una muerte por hambre.
Donaciones en alimentos.



Esta página forma parte del anillo contra el pánico y agorafobia: [PAN-illo](#)

[[5 Sitios atrás](#) | [Anterior](#) | [Siguiente](#) | [5 Sitios adelante](#) | [Sitio al azar](#) | [Listado de Sitios](#)]

(PAN-illo está en desarrollo en la actualidad. Si desea que su página Web participe, pulse [aquí](#))

 **pánico (y agorafobia) en español**

[[Join Now](#) | [Ring Hub](#) | [Random](#) | [<< Prev](#) | [Next >>](#)]

© 2001-2004 WebRing Inc. - [Help](#) - [Browse WebRing](#)

© 1997 - 2004 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meramente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

 visitas desde Octubre de 1997

Ultima actualización: Enero 2000

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

2. Definiciones



verdef.pcx 5 abril 97 - 10:22am

Autor: [Pedro De Carlo](#)



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo.

2.1 [¿Qué diferencia existe entre el miedo, la angustia y la ansiedad?](#)

2.2.1. [¿Qué es una crisis durante el sueño?](#)

2.4 [¿Qué es el trastorno de angustia?](#)

2.6 [¿Qué es la ansiedad generalizada?](#)

2.8 [¿Qué es la agorafobia?](#)

2.2 [¿Qué es una crisis de angustia?](#)

2.3 [¿Qué es la hiperventilación?](#)

2.5 [¿Qué es la ansiedad anticipatoria?](#)

2.7 [¿Qué son las fobias?](#)

2.9 [¿Qué es la fobia social?](#)

2.10 ¿Qué es la depresión?



2.1. ¿QUE DIFERENCIA EXISTE ENTRE EL MIEDO, LA ANGUSTIA Y LA ANSIEDAD?

Básicamente la sensación de angustia es muy similar al estado que domina al individuo con miedo. En ambos casos, además de la sensación subjetiva y psicológica de temor y amenaza, existen una serie de síntomas corporales y respuestas del organismo que son muy similares a las que presentan los animales cuando tienen que huir o enfrentar un peligro exterior. Ante una amenaza externa el organismo se pone alerta, preparándose para la acción. Necesita más energía en cerebro, brazos y piernas, lo que se consigue a través del oxígeno que llega a través de la sangre. Entonces el corazón late más deprisa y se eleva la tensión arterial, además de respirar más profundamente para captar más oxígeno. Los músculos se tensan igualmente como forma de preparación, mientras que el sudor permitirá eliminar el exceso de calor muscular. Además, existen otra serie de ajustes internos como ciertas modificaciones en los componentes de la sangre, para que en caso de recibir heridas éstas coagulen rápidamente. También la digestión se enlentece para reservar más sangre para cerebro y músculos, así como la pupila se dilata como manera de aumentar la discriminación visual.

Vemos entonces que existen toda una serie de modificaciones corporales, que si son tomadas por sí solas pueden ser sugerentes de enfermedad, pero que no son más que respuestas adaptativas normales y saludables ante una amenaza exterior.

Sin embargo, entre el miedo y la angustia existen una serie de matices que nos permiten diferenciarlos claramente. Mientras que el miedo podemos considerarlo como una reacción normal frente a peligros o amenazas que vienen del exterior y son claramente reconocidos por el individuo, la angustia aparece como un sentimiento aparentemente inmotivado y en la mayoría de las ocasiones independiente de las circunstancias objetivas externas. El miedo se acompaña siempre de algo concreto a lo que se teme, mientras que en la angustia no se puede reconocer ese objeto, es un miedo indefinido o en todo caso los temores están asociados con situaciones frente a las que el individuo admite que está respondiendo desproporcionadamente.

Existen también períodos en el desarrollo evolutivo del individuo, en el que éste no está libre de sentimientos angustiosos como respuesta a circunstancias vitales adversas, tales como pérdidas o separaciones de seres queridos. Este tipo de angustia es considerada como normal y puede ser reflejo de

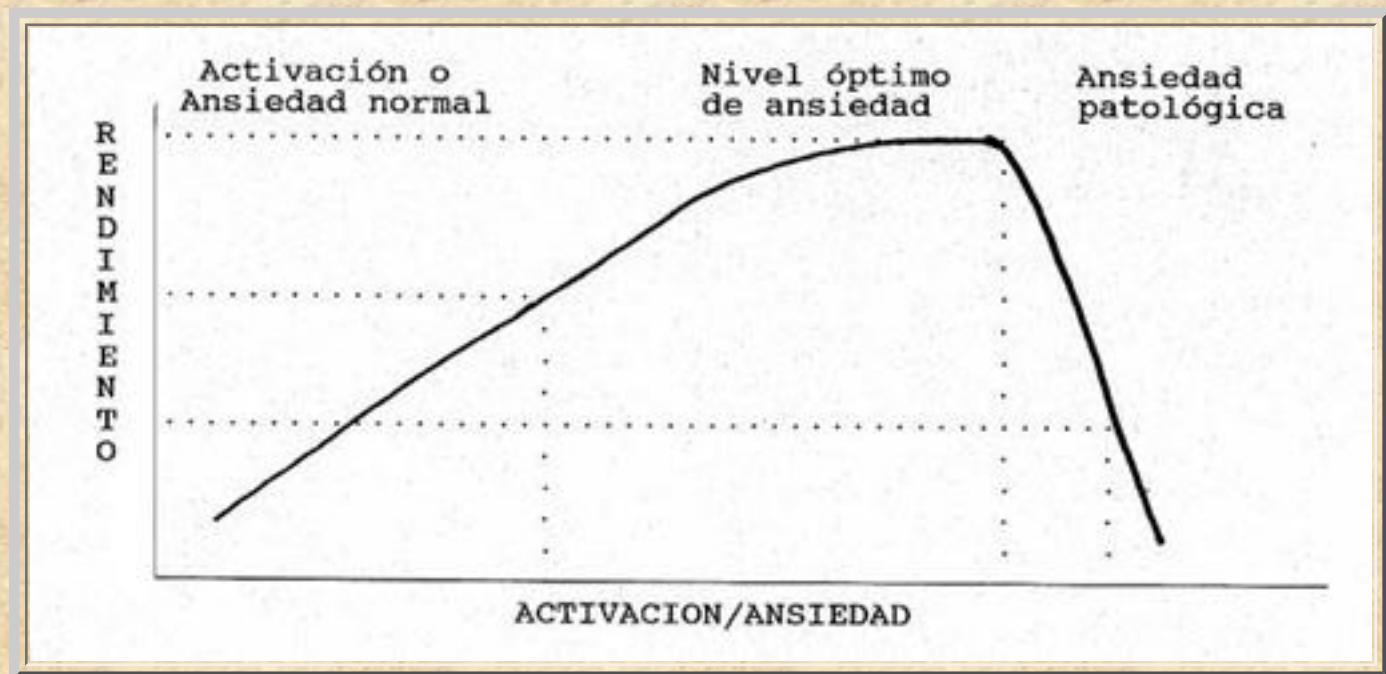
la puesta en marcha de mecanismos de adaptación.

La ansiedad es difícil diferenciarla conceptualmente de la angustia, utilizándose ambas palabras de forma indistinta en muchas ocasiones. Las dos comparten una misma raíz etimológica (ANKH) que se mantiene a lo largo de las diferentes palabras, más o menos sinónimas, del tronco común de lenguas indoeuropeas. La palabra originaria quería decir angosto, estrecho o constreñido, con equivalentes muy precisos incluso en lenguas más remotas. Por ejemplo, en egipcio antiguo, para hacer alusión al miedo intenso se utilizaban dos símbolos, uno indicativo de estrechez y otro representando a un hombre tumbado como si estuviera muriéndose.

Para nosotros y en general, la angustia hace referencia a una sensación más corporal, opresiva, sobrecededora, que llega a "encoger" el pecho o el estómago, el temor a morir o enloquecer lentifica el paso del tiempo así como inhibe a la persona. La ansiedad sería una sensación más mental de sobresalto y desasosiego mantenido, el tiempo aparece como acelerado mientras se teme que cualquier cosa negativa puede ocurrir y la persona se siente continuamente en tensión y con "necesidad de aire".

Cierto grado de ansiedad es deseable y necesario para el normal manejo de las exigencias de la vida cotidiana, jugando un papel muy necesario en la respuesta general de adaptación ante el estrés. Este nivel de ansiedad permite mejorar el rendimiento personal y la actividad, pero cuando rebasa un cierto límite aparece una evidente sensación de malestar y se deteriora el rendimiento.

La relación entre la ansiedad y el rendimiento se puede representar como una curva con forma de U invertida y se conoce como Ley de Yerkes-Dobson. Esta ley fue enunciada en 1908 y, aunque hoy no se acepta de forma tan simplificada, sigue teniendo una validez importante para entender el fenómeno de la ansiedad y sus consecuencias.



Con la anterior curva se explica como el aumento de la ansiedad ante determinado problema, aumenta también la eficacia y rendimiento de la respuesta en un principio. Por ejemplo, ante un examen o una entrevista se presta mayor atención al estudio o los contenidos que pueden tener mayor importancia, se está "motivado" (ansiedad normal) mejorando el rendimiento. Al aumentar esa ansiedad normal o motivación se llega a un nivel óptimo en la relación ansiedad-eficacia, pero a partir de aquí cualquier aumento, por mínimo que sea, genera una disminución muy rápida del rendimiento. De esta forma se puede llegar a una eficacia nula, como cuando la persona se queda con la mente en blanco o se bloquea en la acción. Si este estado se mantiene aun en ausencia de demandas exteriores es cuando hablamos de ansiedad patológica, que puede configurar un trastorno psiquiátrico con características propias o asociarse a otro gran número de trastornos.

Índice

2.2. ¿QUE ES UNA CRISIS DE ANGUSTIA?

También llamada crisis de ansiedad o ataque de pánico. Este estado se corresponde con la aparición más o menos repentina, muchas veces sin motivo aparente, de una sensación de miedo intenso acompañado de un importante malestar corporal y una serie de síntomas que pueden variar entre diferentes personas. Estos síntomas pueden ser muy similares a los que se experimentan tras un susto o amenaza externa. Es como si esta respuesta corporal se hubiera hecho muy sensible, saltando la señal de alarma de forma automática en situaciones normales y no peligrosas.

La Asociación Psiquiátrica Americana en su última clasificación sugiere que para su diagnóstico deben recogerse cuatro o más de entre un listado de síntomas (si se presentan menos de cuatro síntomas se denominan "crisis sintomáticas limitadas").

- 1.- Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca.
- 2.- Sudoración.
- 3.- Temblores o sacudidas.
- 4.- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- 5.- Sensación de atragantarse.

- 6.- Opresión o malestar torácico.
- 7.- Nauseas o molestias abdominales.
- 8.- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- 9.- Sensación de que el mundo de alrededor ha cambiado o es irreal en algún sentido, o de que la persona se encuentra como separada de sí misma.
- 10.- Miedo a perder el control o volverse loco.
- 11.- Miedo a morir.
- 12.- Sensación de entumecimiento u hormigueo en diversas partes del cuerpo.
- 13.- Escalofríos o sofocos.

Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM - IV)

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, en su Décima Clasificación Internacional de las enfermedades, describe la crisis de pánico o "ansiedad episódica paroxística" como:

1. Un episodio puntual de temor o de malestar.
2. Se inicia bruscamente.
3. Alcanza su máxima intensidad en pocos segundos y dura algunos minutos.
4. Deben hallarse presentes por lo menos cuatro de los síntomas listados a continuación, uno de los cuales debe ser de los grupos "A" a "D":

Síntomas autonómicos

- a) Palpitaciones o golpeo del corazón o ritmo cardíaco acelerado.
- b) Escalofríos.
- c) Temblores o sacudidas.
- d) Sequedad de boca (no debida a medicación o deshidratación).

Síntomas relacionados con el pecho o abdomen

- e) Dificultad para respirar.
- f) Sensación de ahogo.
- g) Dolor o malestar en el pecho.

h) Náusea o malestar abdominal (p.e. estómago revuelto).

Síntomas relacionados con el estado mental

i) Sensación de mareo, inestabilidad o desvanecimiento.

j) Sensación de irrealdad (desrealización), o de sentirse fuera de la situación (despersonalización)

k) Sensación de ir a perder el control, de volverse loco o de ir a perder el conocimiento.

l) Miedo a morir.

Síntomas generales

m) Oleadas de calor o escalofríos.

n) Adormecimiento o sensación de hormigueo.

Clasificación Internacional de Enfermedades. 10^a Revisión.

A pesar de que para hacer un diagnóstico de crisis de ansiedad suele ser suficiente un relativamente pequeño número de síntomas de las reducidas listas anteriores, en la práctica la variabilidad y diversidad de estos síntomas es mucho mayor, pudiendo afectar y alterar un gran número de sistemas corporales, lo que llega a confundir aún más a la persona que lo sufre. Como ejemplo, en los **GRAFICOS 1 a 6** se recogen los síntomas, junto a su intensidad relativa, descritos por un grupo de 35 personas (20 mujeres y 15 hombres) que respondieron a un cuestionario específico. Algunos de los pensamientos (cogniciones) y sensaciones que pueden aparecer con mayor frecuencia se recogen en el **GRAFICO 7**, correspondiéndose con las respuestas dadas por el mismo grupo de personas anterior.

Resumiendo, la crisis suele comenzar de forma brusca, alcanzando su máxima intensidad a los diez minutos o menos. No necesariamente debe existir una situación amenazante o un desencadenante claro, pudiendo encontrarse la persona más o menos tranquila en los momentos previos o incluso dormida. Además de aparecer algunos de los síntomas corporales de los listados anteriores y que varían de persona a persona, este estado va acompañado de una intensa sensación de peligro, muerte inminente y la imperiosa necesidad de pedir ayuda o escapar.



En general las personas que sufren una crisis de angustia la describen como un miedo intenso, con sensación de estar a punto de morir o sufrir un infarto o "derrame" cerebral, o bien perder el control o "volverse loco". Esta sensación, acompañada de los síntomas corporales que a veces son de gran intensidad, hacen que la persona tienda a escapar como sea de la situación o lugar donde se encuentra y a veces buscar ayuda médica de urgencia.

Como la crisis llega a su pico máximo aproximadamente a los diez minutos, en caso de acudir a urgencias, cuando llegan al servicio los síntomas se han calmado mucho o han desaparecido, no encontrándose anomalías cuando son explorados. De cualquier forma, no es infrecuente que a pesar de haberse reducido la intensidad de los síntomas la persona quede en un estado de abatimiento, cansancio o desgana que puede durar incluso durante horas hasta que se recupera, tal y como se ha pretendido reflejar en la ilustración.

"Me encontraba en un supermercado un 24 de Diciembre, estaba con mi novia comprando unos detalles para los regalos de Navidad. Al terminar de escoger las cosas, me dispuse a esperar en la fila para pagar, de pronto empecé a sentir mucho calor acompañado de mareos, me sentí tan mal que le di todo a mi novia y le dije que iba a salir a tomar un poco de aire. Me sentí al punto de desmayarme, pero al salir fuera me sentí bien, sin molestias. Pasé varios días pensando en lo que me había pasado, y empecé a desarrollar ataques de pánico en todas las ocasiones que me encontraba en un lugar cerrado. Para mí eran muy difíciles las clases si me daba un ataque, aunque fueron contadas las veces que me salí del salón. Todavía no se me olvida, que por mucho tiempo, cada mañana me levantaba y lo primero que me decía es que estaba listo para luchar todo el día contra mis ataques de pánico y mi fuerte depresión. Me repetía constantemente "Algún día saldré de esto, si tropiezo, me volveré a levantar sin importar cuantas veces me caiga, yo me levantaré de nuevo", así estuve como año y medio con altas y bajas, pero aunque me costara muchos temores no dejé de hacer todos mis deberes y acudía a la escuela por las mañanas, trabajaba a veces por las tardes, y por las noches iba a visitar a

mi novia. Sin embargo, casi no salíamos a ninguna parte, ya que tenía miedo de sufrir un ataque de pánico y que me fuera a desmayar. Con el paso del tiempo y tratamiento, poco a poco fui mejorando, desde hace unos meses me he sentido muy estable anímicamente, sigo teniendo algún ataque de pánico, mas sin embargo ya no les hago tanto caso y por lo tanto cada vez son más esporádicos."

Carlos, 26 años.

Índice

2.2.1. ¿QUE ES UNA CRISIS DURANTE EL SUEÑO?

En algunas personas pudiera ocurrir que durante la noche, mientras duermen, se despierten bruscamente con síntomas corporales similares a los que aparecen durante una crisis de pánico, todo ello acompañado de una gran angustia ante el temor a que algo grave les esté pasando.

Hasta el momento, este tipo de cuadros no están bien estudiados, no conociéndose con precisión su frecuencia de aparición entre la población. Las crisis nocturnas no se dan en la totalidad de personas con un trastorno de pánico, oscilando su aparición entre un 4 % a 69 % según diferentes estudios en personas con crisis diurnas y un 2 % de casos con crisis exclusivamente nocturnas.

No todas las interrupciones súbitas y angustiosas del sueño son debidas a una crisis de pánico, pudiendo resultar de interés diferenciar estas de otras patologías como la apnea del sueño (parada u obstrucción respiratoria breve), los terrores nocturnos, las pesadillas, la parálisis del sueño o la epilepsia nocturna. Cuadros todos ellos más o menos fáciles de descartar con una exploración detallada, sobre todo si coexisten crisis diurnas.

Las crisis de pánico nocturnas suelen ocurrir en la primera mitad de la noche, y no suelen asociarse con la fase "del soñar". Algunas investigaciones han descrito que las personas con crisis nocturnas refieren mas crisis durante el día y tienen mas síntomas corporales que las personas con crisis exclusivamente durante el día, aunque la intensidad de los síntomas nocturnos puede ser menor que el nivel alcanzado durante el día. La aparición de crisis nocturnas puede condicionar también conductas de evitación, que en este caso serían temores a ir a la cama o a quedarse dormido.

Índice

2.3. ¿QUE ES LA HIPERVENTILACION?

La hiperventilación o ventilación pulmonar excesiva suele aparecer cuando la persona nota determinadas dificultades respiratorias, como puede ser la sensación de no poder aspirar suficiente aire por opresión en el pecho. Esto hace que la persona sienta "hambre de aire", lo que a su vez le motiva a respirar más rápido y profundo, incluso saliendo a la ventana con el ansia de buscar aire fresco.

No tratándose realmente de una necesidad de oxígeno, se introduce una cantidad de aire superior a las necesidades del organismo. Lo que se consigue es eliminar un exceso de anhídrido carbónico (CO₂) que provoca una "alcalosis respiratoria" (aumenta el pH de la sangre). De forma fisiológica (normal), este cambio en la composición de la sangre hace que se libere menos oxígeno en los tejidos, entonces el corazón de forma refleja aumenta la potencia y frecuencia de sus latidos. También el lugar desde donde se controla la respiración se ve afectado, al haber menos CO₂ se reduce la frecuencia respiratoria y para compensarlo la persona la fuerza voluntariamente, aumentando la sensación de disnea o ahogo. A partir de aquí los síntomas de angustia empeoran, ya que se desencadenan una serie de fenómenos fisiológicos que suelen empezar con entumecimiento u hormigueo en los dedos de ambas manos aunque ocasionalmente también puede afectarse sólo una de ellas. Si la alcalosis persiste esta sensación se va extendiendo también a los dedos de los pies, el resto de los pies, la cara y especialmente la zona alrededor de la boca. menos frecuentemente se pueden producir contracciones musculares e incluso tetania (contracción muscular mantenida), sobre todo en muñecas y tobillos. Junto a lo anterior suele coexistir cierta sensación de atontamiento, así como de presión y agrandamiento de la cabeza. Ni que decir tiene que la aparición de estos síntomas secundarios a la hiperventilación no hacen más que agravar la sensación de pánico de la persona.

Una persona con una crisis de pánico puede correr el riesgo de hiperventilar, con el consiguiente empeoramiento del cuadro, pero también se sabe que personas predispostas pueden desencadenar la propia crisis si fuerzan su respiración de forma voluntaria.

Lea en el punto 9.2 (*¿Qué puedo hacer en el caso de repetirse una crisis de angustia?*) una estrategia para evitar el riesgo de hiperventilación.

Mis primeras crisis comenzaron sintiendo que el aire no me llegaba a los pulmones y por lo tanto me moriría. Todos mis miedos giran alrededor de la falta de aire. Cuando comienzo a sentirme ansiosa, lo primero que me sucede es que respiro en forma mucho más rápida y eso me produce mucho mareo, me parece que no puedo hablar y tengo una sensación de hormigueo en las manos.

Angela, 27 años.

Tengo dificultades para respirar, casi constantes, y la verdad que es algo que me desorienta mucho. Es como que el aire entra a los pulmones pero no puede ser asimilado, por lo que me agito y tengo que controlar todo el tiempo mi respiración. Me ahogo, aún estando sola, y cuando tengo que hablar, leer o cantar, me falta el aire y me corto en el medio. Pareciera que el acto involuntario de respirar se ha convertido en algo voluntario y al mismo tiempo, cuando quiero hablar con alguien y estoy así, se me corta la voz, me agito y me pongo muy nerviosa por lo que me está pasando. En fin, me genera mucha angustia, me inhabilita y me da miedo que me pase en momentos importantes.

María, 33 años.

Índice

2.4. ¿QUE ES EL TRASTORNO DE ANGUSTIA?

También denominado trastorno de pánico o ansiedad paroxística episódica en la clasificación de la Organización Mundial de la Salud. Este trastorno hace referencia a la sucesión de un cierto número de crisis de angustia inesperadas. Además y durante un período de tiempo (por ejemplo, 1 mes), la persona vive atemorizada por la posibilidad de padecer una nueva crisis y sus posibles consecuencias. Todo ello le puede llevar a modificar sus comportamientos habituales, buscando que las crisis no se repitan.

Dependiendo de la clasificación diagnóstica que se utilice este diagnóstico será más o menos frecuente. Por ejemplo, la clasificación americana incluye aquí todos aquellos casos en que se repitan las crisis de

pánico, independientemente de que presenten o no agorafobia, mientras que para la OMS sólo recibirán este diagnóstico primario aquellas personas que no la presenten.

Soy abogado, con una buena situación económica, tres hijos, un matrimonio estable y me atrevería a decir feliz. La vida me ha ido dando muchas cosas buenas pero desde hace aproximadamente 9 años empece a sentirme mal, con mucho miedo, inicialmente el miedo estaba referido a que en cualquier momento podía perder todo, no existiendo razones aparentes para ello. Mi familia era la más perjudicada con esto, ya que tampoco comprendían qué es lo que me pasaba. Luego, con el tiempo creo que se acostumbraron y me hacían poco caso. Ahí, mi enfermedad tomó otro rumbo, cada cierto tiempo corríamos de urgencia a la clínica más cercana porque presentaba todos los síntomas de un infarto cardiaco. Por supuesto en la clínica me trataban inicialmente por esa emergencia, pero al cabo de unas dos o tres horas, mientras mi familia estaba desesperada porque podía pasarme algo grave, me decían los médicos que me fuera a casa y descansara porque no tenía nada. Les discutía a los médicos que estaba muy mal, pero lisa y llanamente me echaban, y ahí quedaba en la puerta de la clínica, indignado porque no comprendían que estaba muy grave. Evidentemente, quienes más sufrían eran mi mujer y mis hijos, ya que terminaba descargando mi enojo con ellos. Durante un par de años

fui aproximadamente unas 20 veces a diversas clínicas por este tema, y siempre con el mismo resultado : ¡Señor, déjese de tonterías, a usted no le pasa nada, tómese este relajante, duerma un poco y se sentirá bien !. Escuchaba que se hablaba de cualquier enfermedad y automáticamente empezaba a sentir los síntomas, hipocondriaco en su máxima expresión.

En una de esas visitas, un medico se negó a hacerme un electrocardiograma para ver si era algo del corazón, ni siquiera quiso tomarme la tensión , se sentó frente a mí y me pidió que realmente le contara, pero de verdad, que me pasaba. Me dejó atónito, ¡si estoy con un ataque cardiaco ! le decía, pero él volvía a la misma pregunta. En definitiva, me recomendó un psicólogo que conocía. Como a través de la conversación que sostuvimos los síntomas fueron desapareciendo y además no tenía nada que perder, visité a este psicólogo con quien estuve en tratamiento durante seis meses. Me hizo muy bien al principio, ya que cuando me daban esos supuestos ataques al corazón podía controlarlos, ya no tenía tanto miedo de andar solo por la calle, incluso en carretera iba más tranquilo, ya no sentía

tanto miedo de que me iba a morir en cualquier momento dejando a mis hijos pequeños, he de contarles que de ese periodo tengo todo tipo de seguros, de enfermedad, de vida, de accidentes, etc. Tuve una recaída y volvieron las depresiones causadas por las crisis de duda respecto de todo : si era posible tener un accidente, si me voy a morir porque escuché que hablaban de una enfermedad mortal

y yo siento los síntomas. No quería estar solo por ningún motivo, me daba miedo. Recurrí a un psiquiatra, cosa que no quería hacer. No tenía un claro concepto de mi enfermedad, no entendía porque estaba así si sentía que tenía todo para vivir feliz, incluso mi mujer me convenció para que fuéramos una semana al Caribe, a descansar, sin niños, el viaje fue de ensueño, pero no descansé pensando todo el día que debía descansar, esa obsesión me agobiaba mas y por ende no podía relajarme.

En fin, he superado gran parte de mi enfermedad, ya puedo ver en televisión programas de salud o enfermedades sin empezar a sentir los síntomas de ella y puedo leer artículos relacionados con mi

enfermedad sin que mi organismo se enferme. Lo malo es que si dejo de tomar las medicinas automáticamente me vuelven las crisis, el médico me dice que deberé estar tomando las medicinas durante un par de años y luego debo ir dejándolas poco a poco, tal como cuando empecé.

Martín, 45 años.

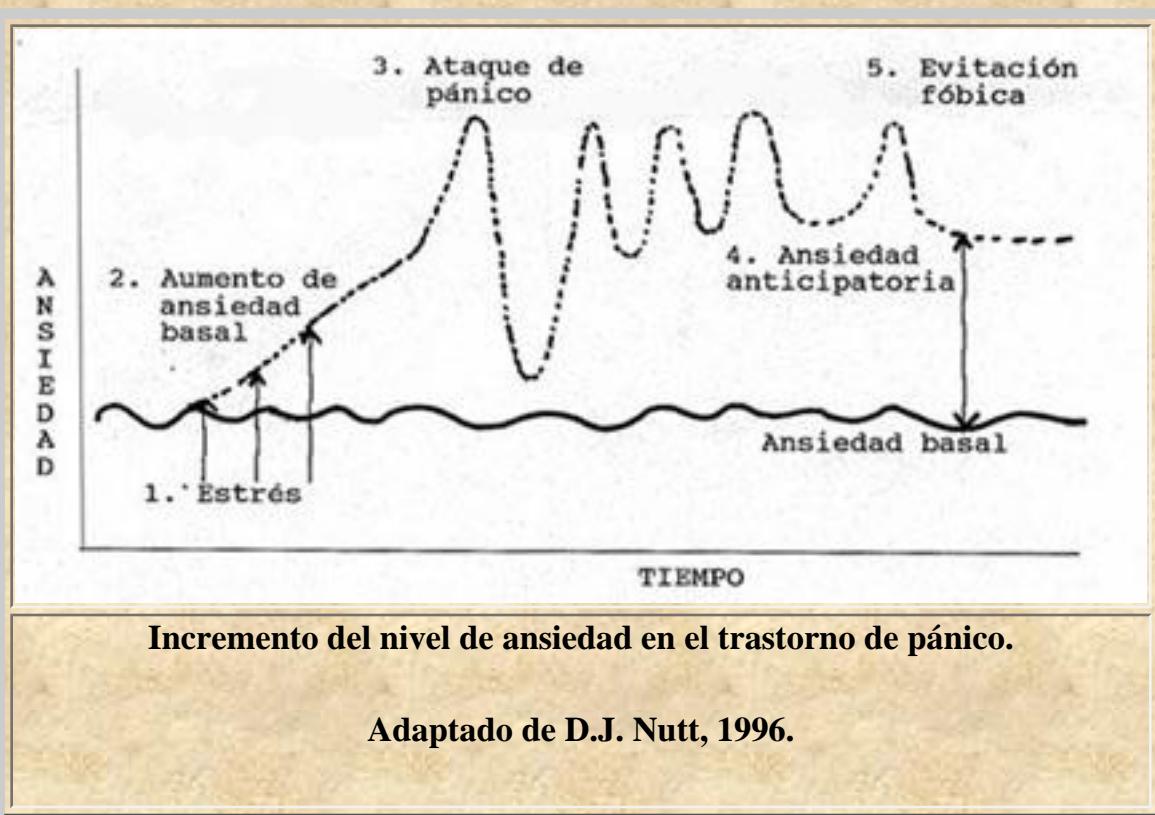
Índice

2.5. ¿QUE ES LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA?

Es un estado secundario tras la presentación de un ataque de pánico y por el que la persona, a pesar de no sufrir un nuevo ataque, vive atemorizada por la posibilidad de que la crisis se repita. Hay personas que pueden desarrollar cierto grado de ansiedad anticipatoria incluso tras una o dos crisis, mientras que otras no llegan a desarrollarla, incluso tras frecuentes crisis.

Alguien la describió muy gráficamente como un estado de "miedo al miedo", que puede ser muy incapacitante y confundirse con un estado de ansiedad generalizada si no se explora la existencia de ataques de pánico previos. El individuo está continuamente pendiente de sus sensaciones corporales, alerta ante posibles señales de aviso que anuncien la inminencia del ataque de pánico. Evidentemente esto genera una importante tensión en las actividades diarias, sometidas a una hipervigilancia continua para evitar verse sorprendido por la crisis.

En la siguiente figura se representa gráficamente el aumento de la ansiedad basal tras la sucesión de una serie de crisis de angustia.



Índice

2.6. ¿QUE ES LA ANSIEDAD GENERALIZADA?

Aunque el trastorno por ansiedad generalizada requeriría por si mismo un manual similar al presente, únicamente daremos una somera descripción que nos permita hacernos una idea general.

La ansiedad generalizada con cierta frecuencia se asocia al trastorno por angustia, presentando algunas similitudes con la ansiedad anticipatoria, por lo que en ocasiones se llega a confundir con ella. La existencia de crisis de pánico con anterioridad apuntará más hacia la ansiedad anticipatoria, aunque ocasionalmente ambos tipos de ansiedad pueden coexistir a la vez o bien añadirse un trastorno por angustia a cierto nivel de ansiedad generalizada ya existente previamente.

La ansiedad generalizada se presenta de forma continua y no con picos o episodios de crisis. La característica principal es un estado mantenido de tensión y nerviosidad con preocupaciones en torno a situaciones o acontecimientos pronosticados como desfavorables. Temores típicos son los relativos a accidentes, enfermedades, dificultades económicas, laborales o familiares, sin guardar una relación directa con la realidad exterior objetiva ni ser reflejo únicamente del miedo a la aparición de una eventual crisis de angustia o sus consecuencias.

La persona está nerviosa, de mal humor, irritable e insatisfecha. La tensión mantenida puede resentir los músculos generando dolores, sobre todo en espalda, cabeza y cuello. Los dolores de cabeza son relativamente frecuentes en forma de presión, bien en la zona de la nuca o en la parte frontal mientras que otras veces es un dolorimiento continuo de carácter pulsante. Aparecen además síntomas corporales como el aumento de la sudoración, sobre todo en las manos, facilidad para ponerse rojo, sequedad de boca o por el contrario mucha salivación, molestias en la garganta, náuseas, eructos, molestias de estómago, necesidad de orinar con frecuencia, ligera diarrea, temblor y agitación interna.

No es infrecuente que por el estado de hipervigilancia continua la persona presente dificultades de sueño, así como sensación de cansancio y fatigabilidad durante el día. Las alteraciones del apetito pueden oscilar desde su aumento a la disminución, lo mismo que puede observarse en relación al impulso sexual. También las capacidades mentales se resienten, apareciendo con frecuencia dificultades para mantener la atención y concentración lo que favorece la distraibilidad, así como pueden existir algunas dificultades de memoria.

Índice

2.7. ¿QUE SON LAS FOBIAS?

Por fobias se entienden los temores excesivos e irracionales ante situaciones a las que la mayoría de las personas no asustan o en todo caso sólo generan un malestar o incomodidad mínima. Por ejemplo, permanecer un corto período de tiempo en un recinto muy pequeño (ascensor), aunque no sea agradable o cómodo, se soporta con facilidad por la gran mayoría de personas. Sin embargo puede haber individuos que son incapaces de utilizar un ascensor y que en caso de hacerlo, sufrirán un estado de gran

ansiedad que incluso puede llegar al nivel de una crisis de pánico.

Existen infinidad de fobias posibles, en realidad cualquier objeto o situación puede ser motivo de temores fóbicos dependiendo de la persona. Los temores más frecuentes suelen referirse a:

- **Animales.** Generalmente con inicio en la infancia.
- **Ambiente.** En relación con la naturaleza y fenómenos atmosféricos (tormentas, viento, precipicios, agua.... También suele iniciarse en la infancia.
- **Sangre, inyecciones, daño corporal.** Suele darse con mayor frecuencia en algunas familias. Con cierta facilidad se desencadenan reacciones vegetativas que pueden llegar al mareo o desvanecimiento ante la visión de estas circunstancias.
- **Situaciones.** Como transporte, tuneles, puentes, aviones, ascensores, coches, espacios cerrados.
- **Otros tipos.** Como el temor al atragantamiento, vómitos, contraer una enfermedad, a caer si no hay paredes cerca...

Algunas de las fobias asociadas en el grupo de 35 personas que respondieron al cuestionario de síntomas de pánico, se recogen en el [**GRAFICO 8.**](#)

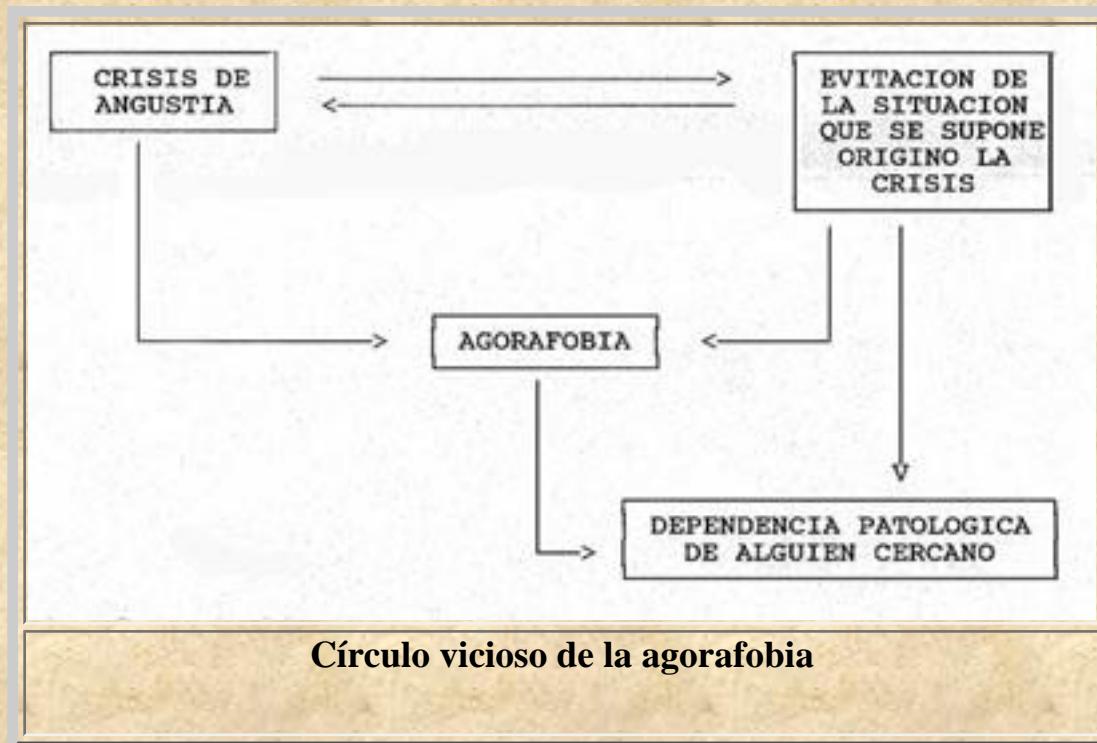
La mayoría de las fobias son trastornos circunscritos que no necesariamente tienen que ir asociados a un trastorno de angustia. Dos tipos particulares de fobias son la agorafobia y la fobia social, que se describen a continuación.

[Índice](#)

2.8. ¿QUE ES LA AGORAFOBIA?

Es el miedo a lugares o situaciones donde escapar puede ser difícil (o embarazoso), o en el caso de presentar alguno de los síntomas de la crisis de ansiedad o similares (diarreas, mareos...) no se puede obtener ayuda inmediata. Aunque a veces la agorafobia puede aparecer sin crisis de ansiedad anteriores, generalmente es posterior a ellas.

De forma típica, la persona comienza a evitar algunas situaciones o lugares temidos, pero al cabo del tiempo puede que esté muy limitado en cuanto al número y lugares donde se encuentra cómodo. Evita así estar solo dentro o fuera de casa, las concentraciones de gente, lugares con mucho ruido o luces, grandes almacenes o comercios, transportes públicos, puentes o ascensores. En el caso de tener que enfrentar alguna de estas situaciones, no lo hace más que sometido a un intenso temor, tranquilizándose algo si se encuentra en compañía de alguien de su confianza o con algo entre las manos como puede ser un carrito. Esta dependencia enfermiza de otras personas pueden llegar a generar importantes tensiones añadidas en las relaciones familiares.



[Índice](#)

2.9. ¿QUE ES LA FOBIA SOCIAL?

El temor a aquellas situaciones de tipo social o público donde la persona puede sentirse observada. No

asociándose de forma tan característica como la agorafobia al trastorno de pánico, debe ser diferenciada de esta, ya que aunque pueden presentarse aspectos similares entre los dos trastornos, resultan básicamente diferentes.

La fobia social se caracteriza por el miedo a ser censurado y el consiguiente bochorno y humillación pública. Son frecuentes la aparición de enrojecimientos de cara, sudor, temblor (por ejemplo al firmar en público o levantar una taza) y bloqueos del habla. Comer en público puede ser una acción insoportable, tendiendo a buscar mesas o lugares apartados. A diferencia de la agorafobia, se evitan las tiendas pequeñas, mientras que los grandes supermercados no generan dificultades hasta que llega la hora de pagar. También de forma diferencial, las personas cercanas que intentan apoyar o ayudar pueden empeorar la situación.

Índice

2.10. ¿QUE ES LA DEPRESION?

Existe un relativamente gran número de cuadros que pueden clasificarse bajo el nombre de "depresión". Sin embargo, básicamente podemos decir que es un estado anímico de tristeza mantenida que se acompaña además de otros síntomas corporales variados. La persona deprimida refiere sentimientos de tristeza, pérdida de la capacidad para interesarse o disfrutar de las cosas, disminución de la atención y concentración, pérdida de confianza en si mismo, autorreproches infundados, desesperanza hacia el futuro, pesimismo y visión negativa de la propia vida, además de disminución de su vitalidad y cansancio exagerado, trastornos del sueño, apetito, sexualidad u otras funciones corporales. Estos síntomas pueden variar en intensidad o asociarse a otros dependiendo del tipo de depresión que se trate, de igual forma que pueden ir asociados o no a situaciones o sucesos particulares de la vida de la persona.

A pesar de que a nivel de la calle generalmente llamamos "depresión" a muchos de los estados que afectan psicológicamente a una persona, es muy importante precisar que un trastorno por angustia NO es una depresión, a pesar de que tras la aparición de una crisis la persona pueda sentirse triste o miserable durante unas horas o días. Sin embargo, no es infrecuente que tanto las crisis de ansiedad como la depresión puedan coexistir en la misma persona. Bien porque las limitaciones impuestas por las propias

crisis llegan a deprimir al sujeto, o bien por la aparición de crisis en personas ya deprimidas con anterioridad. En estos casos puede requerirse de tratamiento complementario pero, lo que es muy importante, debe reconocerse que junto a los temores hacia la aparición de una crisis, el propio estado de ánimo de desesperanza y falta de expectativas de mejoría pueden frenar al individuo en sus esfuerzos hacia la superación del cuadro.

Tras un período de ansiedad muy elevada me sobrevino una depresión, de la cual he podido salir con antidepresivos. La ansiedad te deja sin fuerzas para vencer la depresión y ésta te deja sin ganas para vencer la ansiedad. Estoy de acuerdo en que ansiedad y depresión son dos cosas distintas, pero pienso que la primera puede provocar la segunda.

Pedro, 43 años.

[Índice](#)

[\[Inicio\]](#) [\[1. Introducción\]](#)



[\[2. Definiciones\]](#) [\[2.2.1 Ejemplo de Síntomas\]](#) [\[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos\]](#) [\[2.7.1 Ejemplo de Fobias\]](#)
[\[3. Frecuencia\]](#) [\[4. Causas\]](#) [\[5. Riesgos\]](#) [\[6. Fármacos\]](#) [\[7. Psicoterapia\]](#) [\[8. Autoayuda\]](#)
[\[9. Estrategias de superación\]](#) [\[10. Recursos en Internet\]](#) [\[11. Ayopax\]](#) [\[12. Autoevaluación\]](#)

[\[13. Casos\]](#)

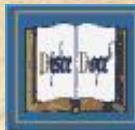
© 1997 - 2000 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

Síntomas



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](http://www.hon.ch)



Los datos presentados a continuación se corresponden con las respuestas dadas por 35 personas (20 mujeres y 15 hombres). Se pidió que respondieran por escrito a un cuestionario específico, previamente a la participación en un taller psicopedagógico dirigido al mejor conocimiento de las crisis de pánico.

Estos datos tienen únicamente un ánimo orientativo, no pudiendo presuponerse que este perfil coincida exáctamente con una persona determinada. Normalmente, a pesar de que existen unos síntomas predominantes que coinciden en la mayoría de personas, la variabilidad entre individuos puede ser muy alta.

Con ánimo de simplificar la presentación, se han agrupado los síntomas por sistemas, aunque normalmente ocurren entremezclados entre si. En azul se presenta el porcentaje de individuos (sobre 35) que refirieron el síntoma durante la crisis. En rojo, la intensidad media relativa de ese síntoma, para ello se ha convertido a un porcentaje la escala utilizada del 1 al 4.

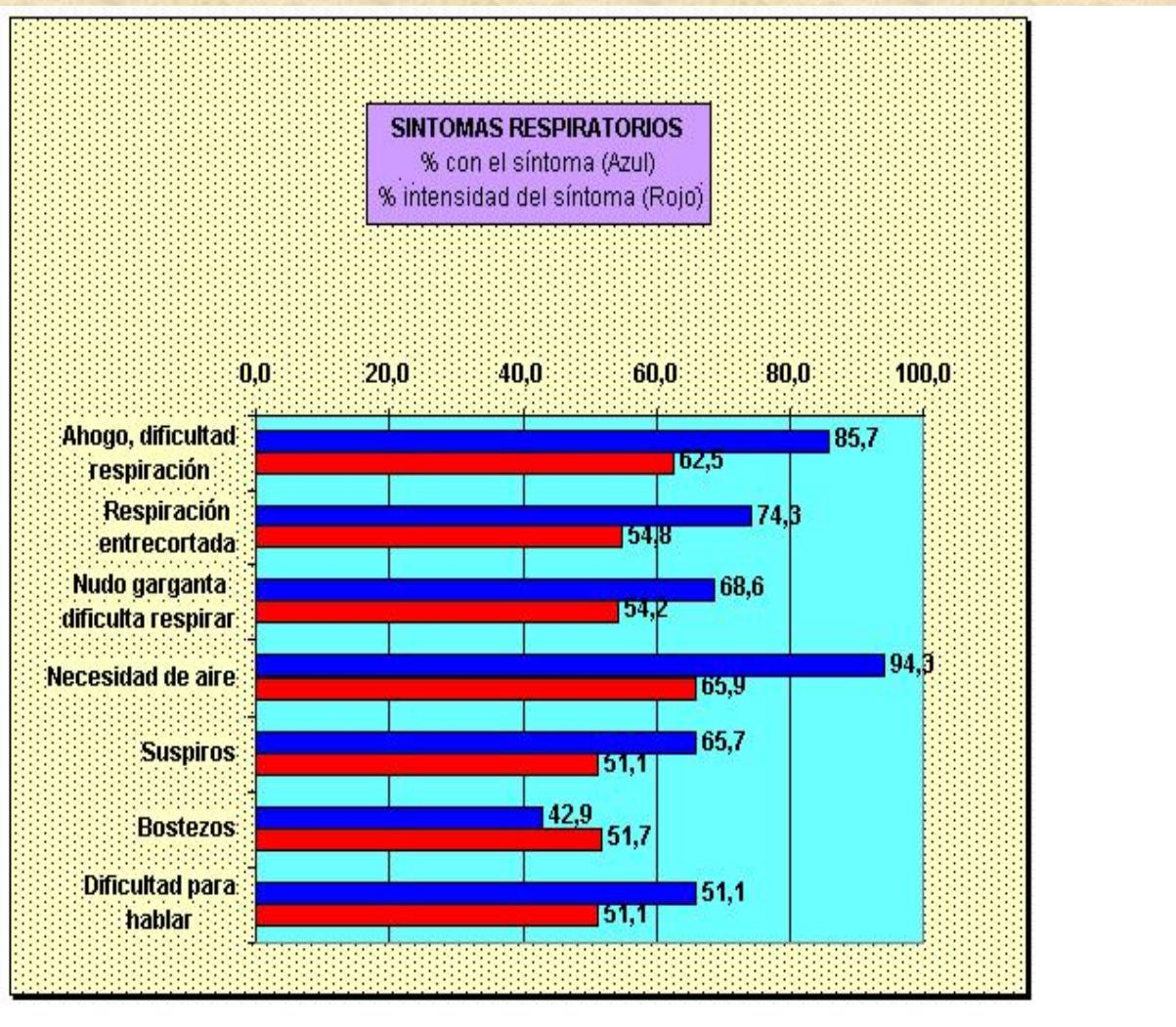


GRAFICO 1

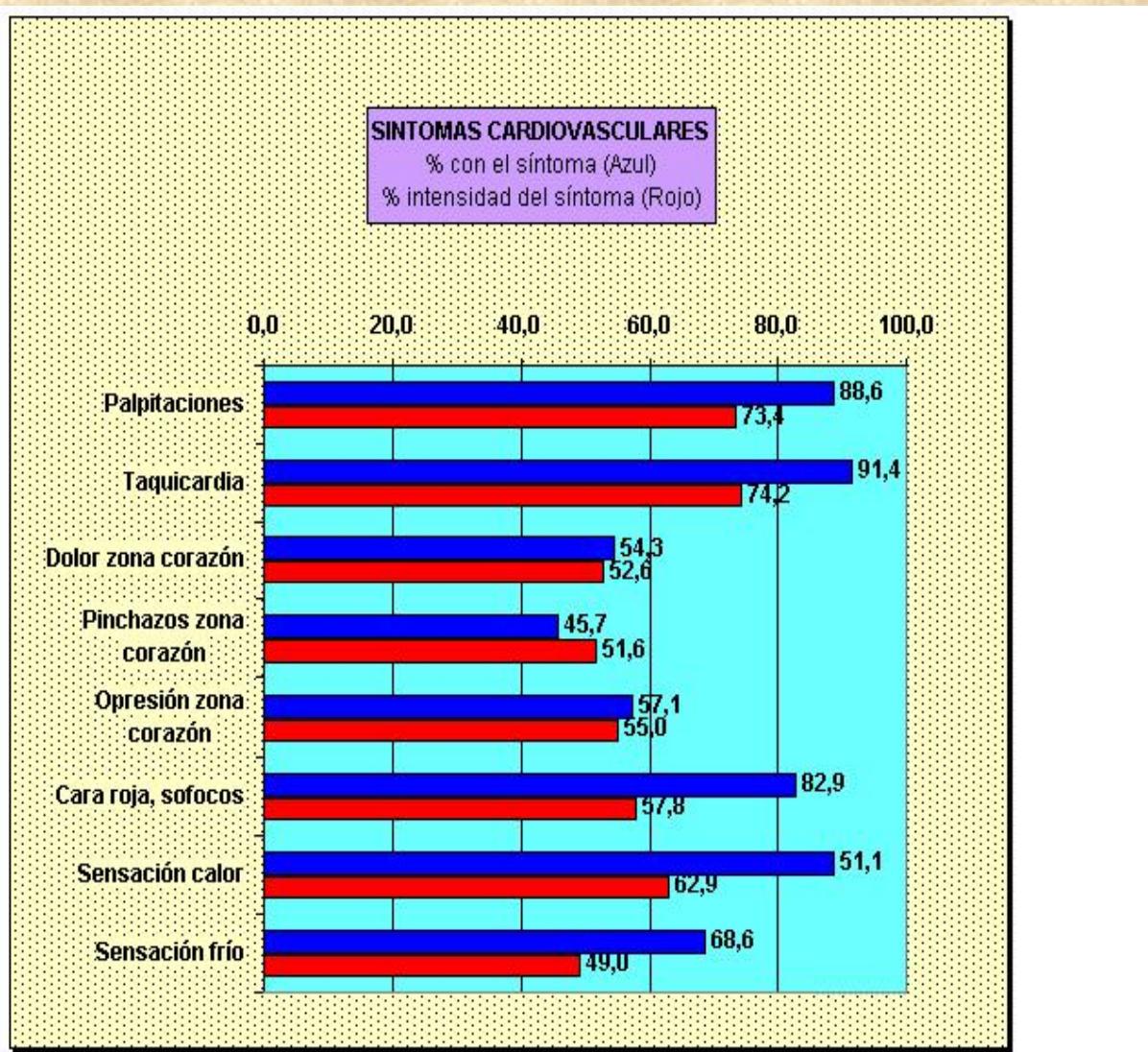
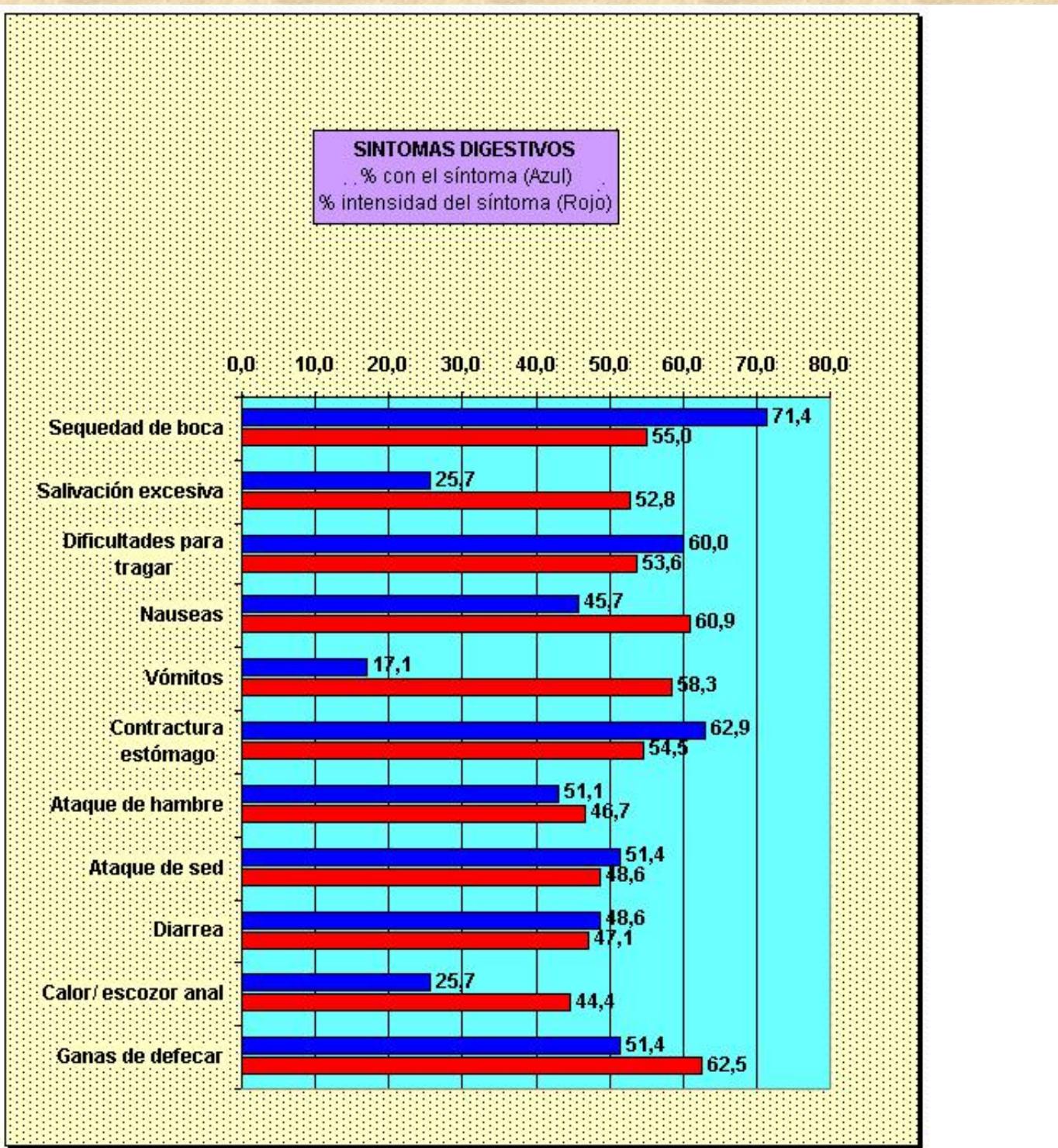
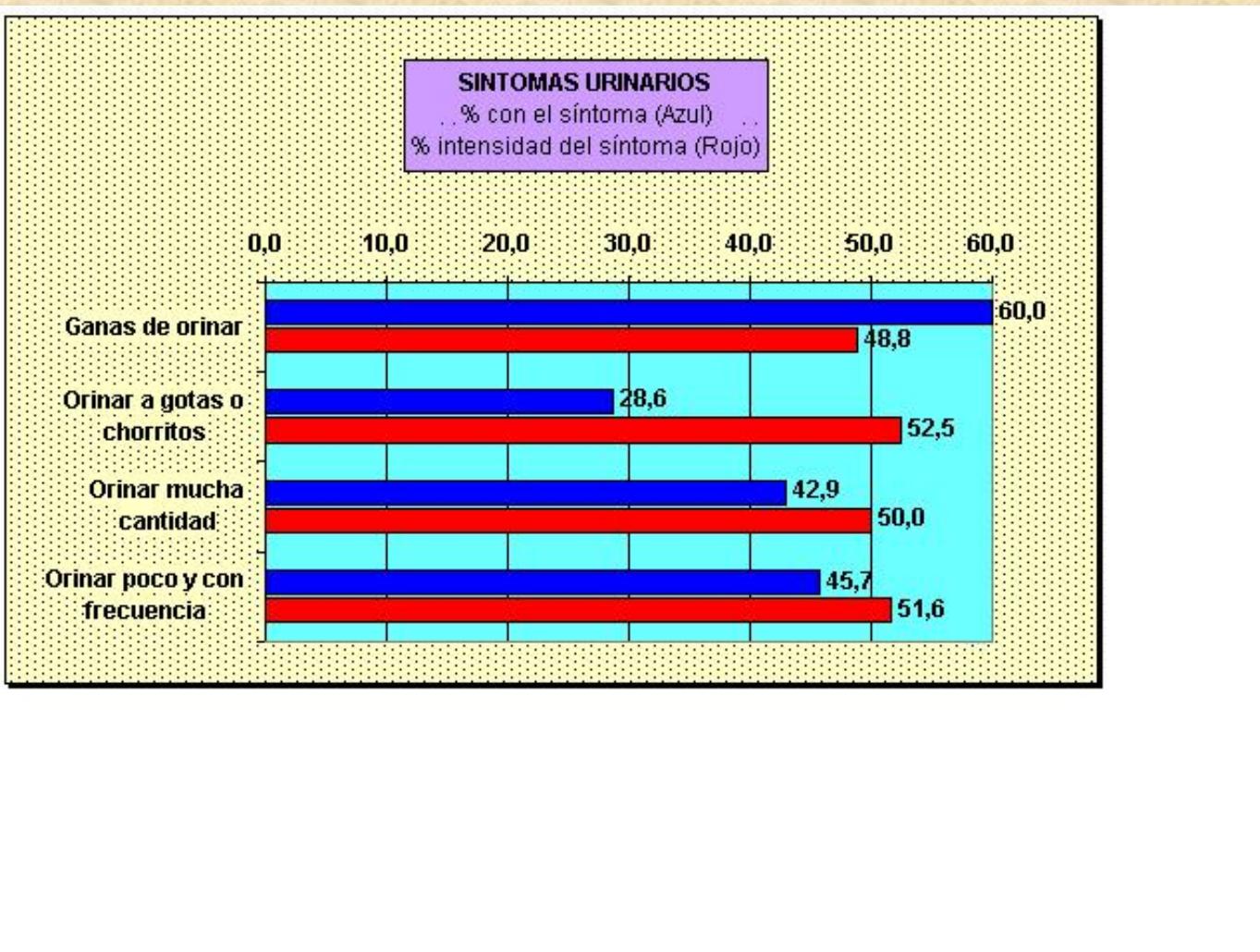
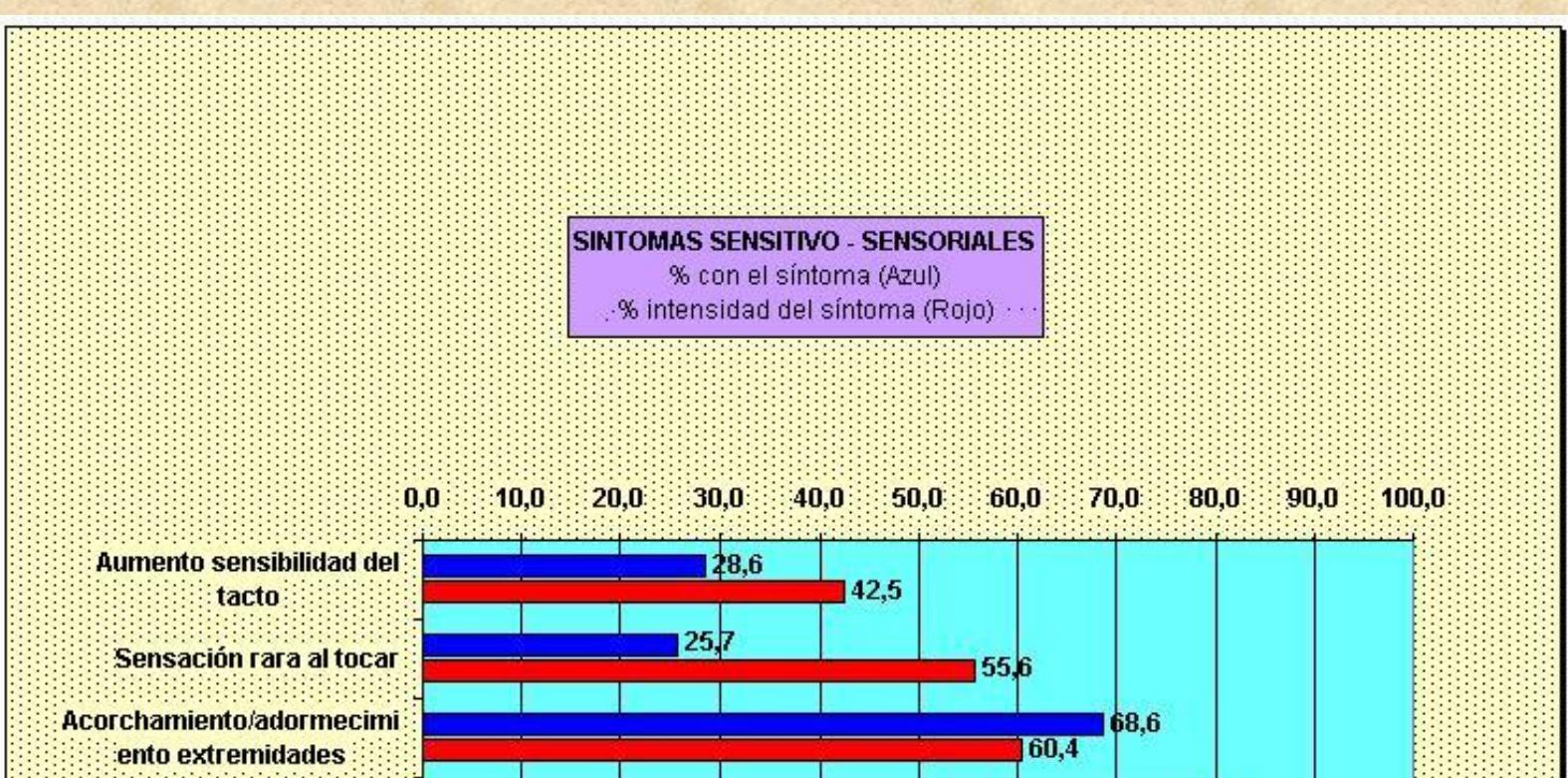


GRAFICO 2

**GRAFICO 3**

**GRAFICO 4**

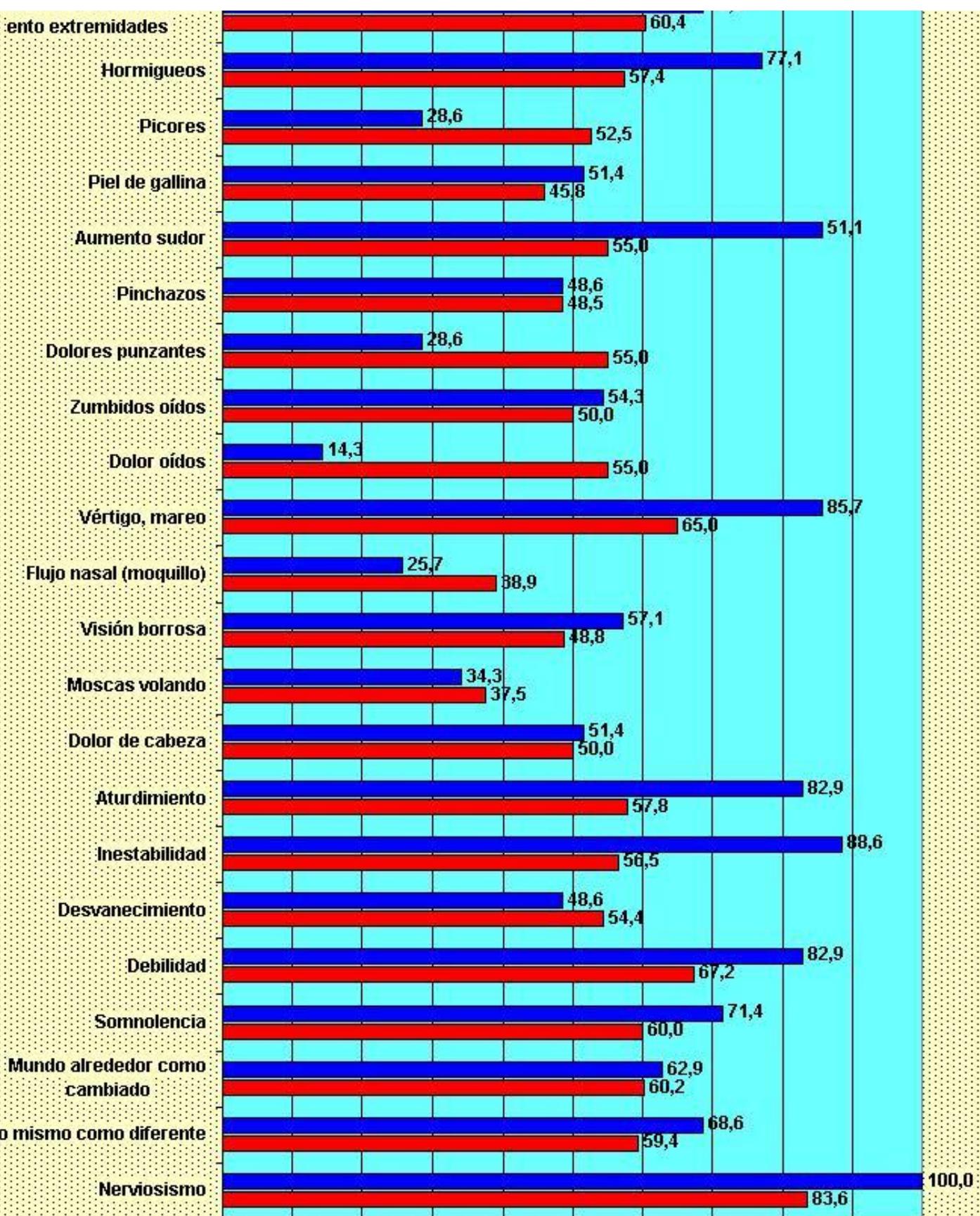
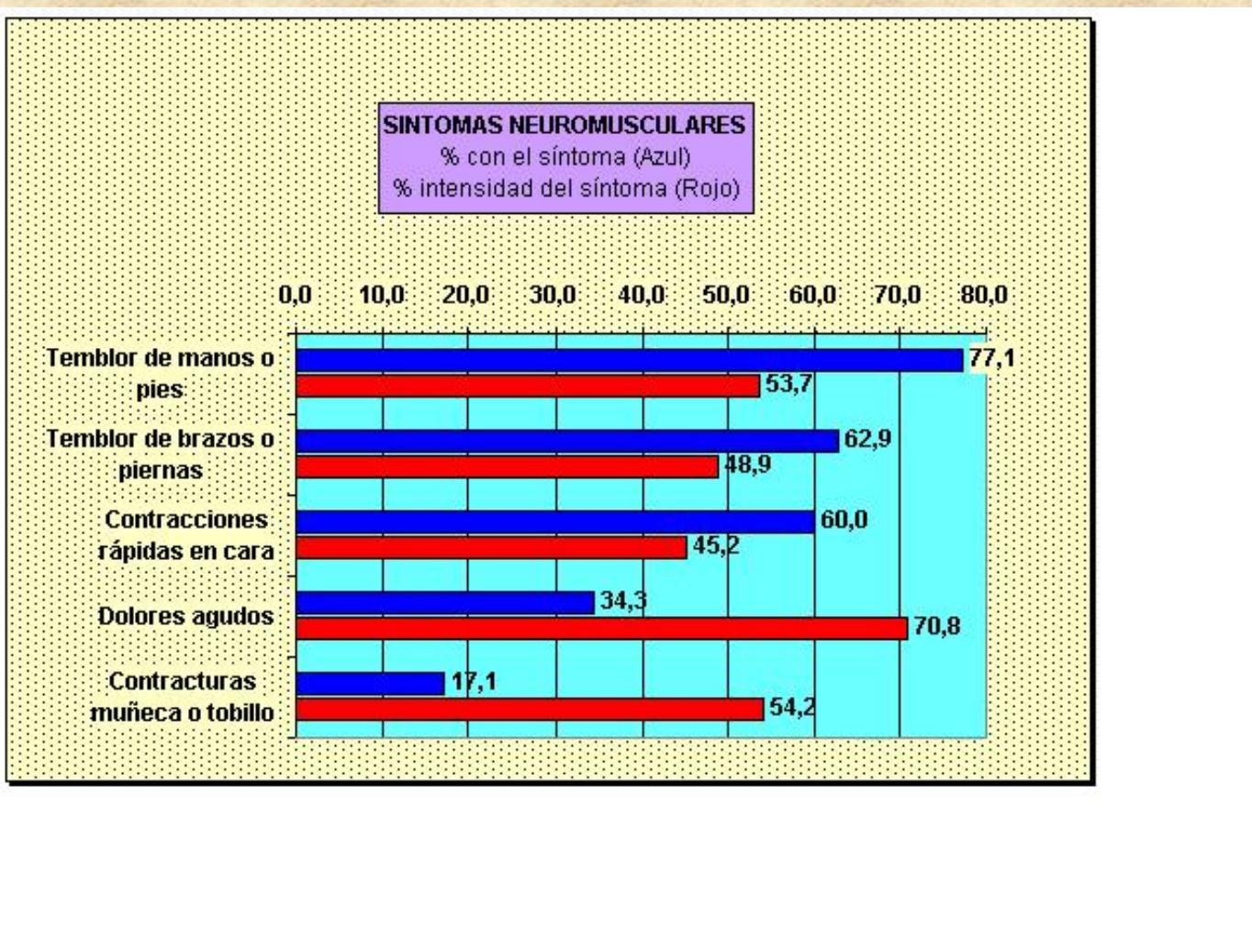


GRAFICO 5

**GRAFICO 6**

Utilice el botón de su navegador para volver a la página de donde vino, o el menú de abajo.



[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]

[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopax](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 Dr. Oscar Martínez Azumendi. Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares.**

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

Pensamientos o Cogniciones



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](http://www.hon.ch)



Los datos presentados a continuación se corresponden con las respuestas dadas por 35 personas (20 mujeres y 15 hombres). Se pidió que respondieran por escrito a un cuestionario específico, previamente a la participación en un taller psicopedagógico dirigido al mejor conocimiento de las crisis de pánico.

Estos datos tienen únicamente un ánimo orientativo, no pudiendo presuponerse que este perfil coincida exactamente con una persona determinada. Normalmente, a pesar de que existen unos pensamientos predominantes durante la crisis, que coinciden en la mayoría de personas, la variabilidad entre individuos puede ser muy alta.

En azul se presenta el porcentaje de individuos (sobre 35) que refirieron el pensamiento durante la crisis. En rojo, la intensidad media relativa de ese pensamiento, para ello se ha convertido a un porcentaje la escala utilizada del 1 al 4.

PENSAMIENTOS DURANTE LA CRISIS
% con el pensamiento (Azul) - % intensidad del pensamiento (Rojo)

0,0 10,0 20,0 30,0 40,0 50,0 60,0 70,0 80,0

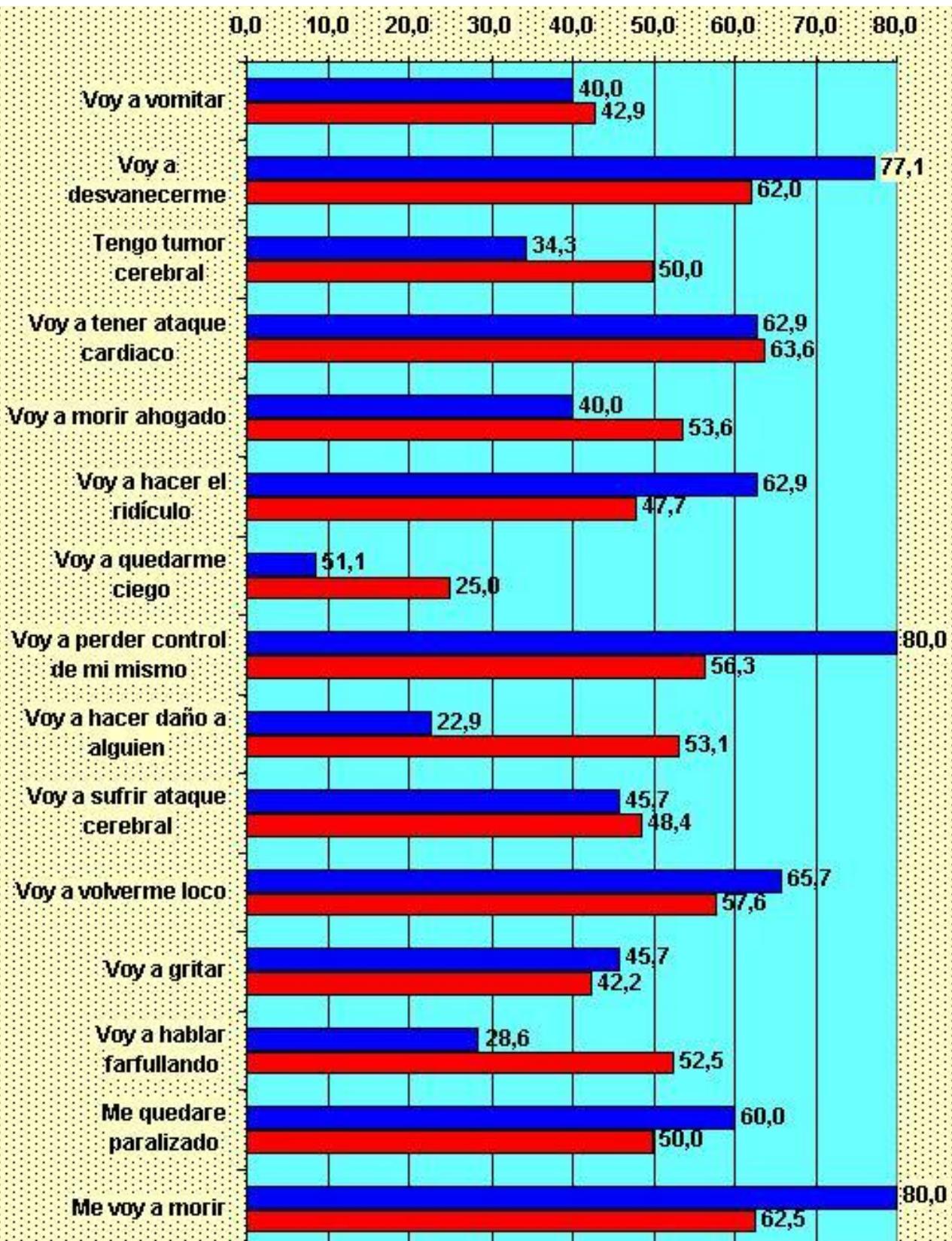


GRAFICO 7

Utilice el botón de su navegador para volver a la página de donde vino, o el menú de abajo.

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]
[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]
[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopax](#)][[12. Autoevaluación](#)]
[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by [!\[\]\(48cebcbbac721c1b7f9a5efb8d8cb622_img.jpg\)](#) Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

Fobias Asociadas



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)

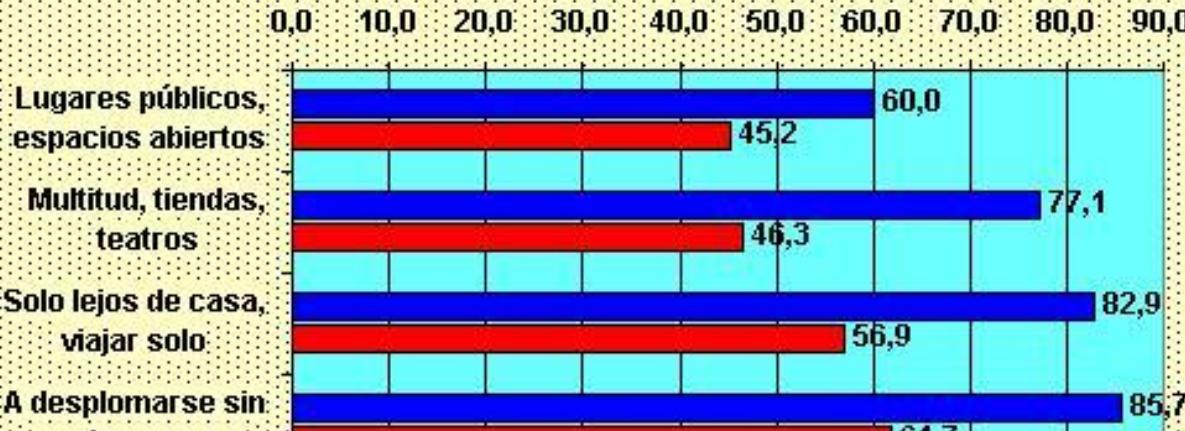


Los datos presentados a continuación se corresponden con las respuestas dadas por 35 personas (20 mujeres y 15 hombres). Se pidió que respondieran por escrito a un cuestionario específico de fobias asociadas, previamente a la participación en un taller psicopedagógico dirigido al mejor conocimiento de las crisis de pánico.

Estos datos tienen únicamente un ánimo orientativo, no pudiendo presuponerse que este perfil coincida exactamente con una persona determinada. Tampoco estos temores tienen por qué ir ligados forzosamente a un trastorno de pánico, pudiendo ser independientes de él, aunque es posible que si la exposición a la situación temida sea de suficiente intensidad se pueda producir una crisis.

En azul se presenta el porcentaje de individuos (sobre 35) que refirieron la fobia. En rojo, la intensidad media relativa de ese temor, para ello se ha convertido a un porcentaje la escala utilizada del 1 al 4.

ALGUNAS FOBIAS DE PERSONAS CON CRISIS
% con la fobia (Azul) - % intensidad de la fobia (Rojo)



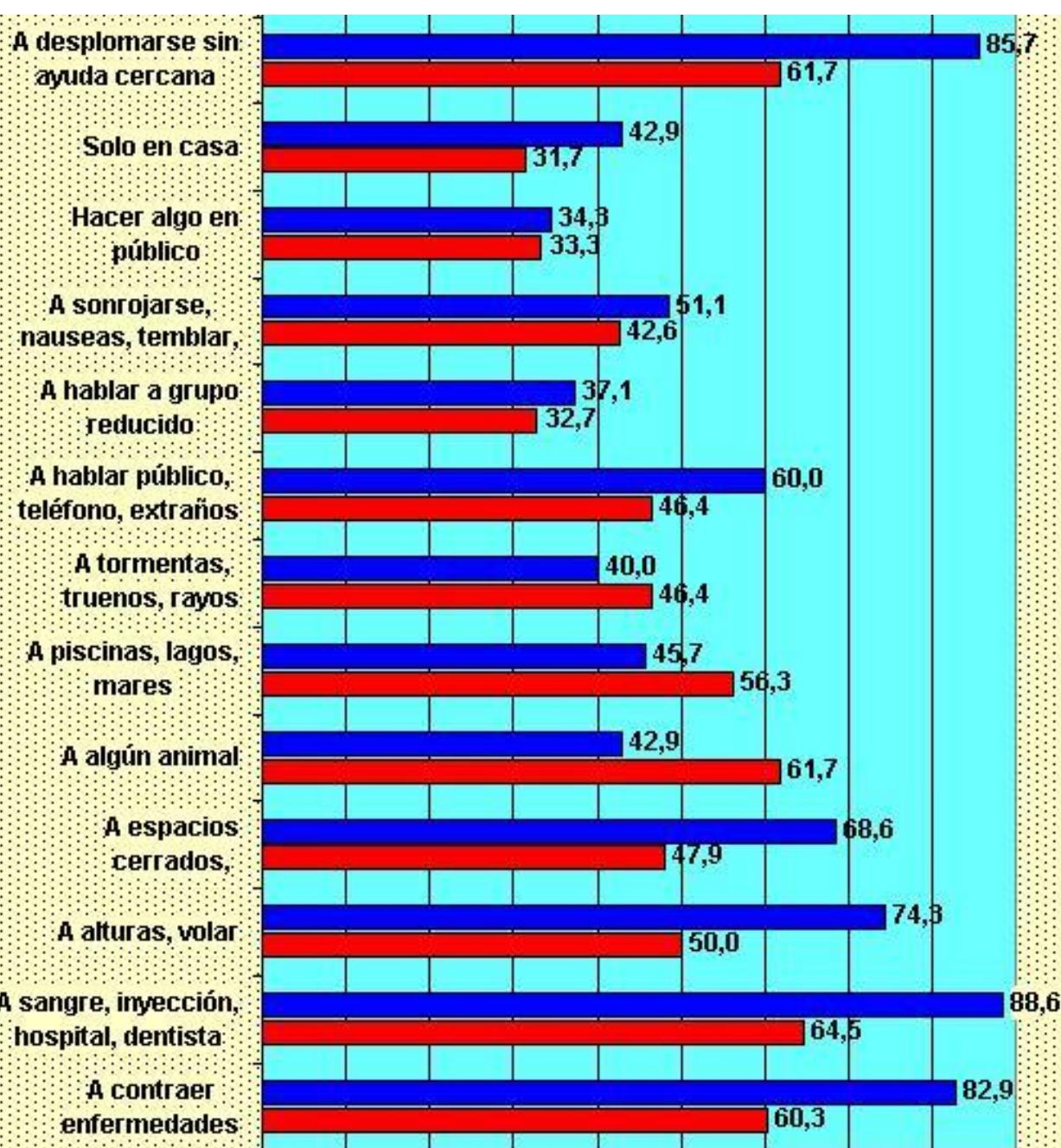


GRAFICO 8

Utilice el botón de su navegador para volver a la página de donde vino, o el menú de abajo.

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]
[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]
[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopax](#)][[12. Autoevaluación](#)]
[[13. Casos](#)]



© 1997 - 1999 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

3. Frecuencia de aparición



Erró. El segundo grito, 1967.



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo

[**3.1 ¿Hay muchas personas a las que les pase esto?**](#)

[**3.2 ¿Es un trastorno nuevo?**](#)

[**3.3 ¿Es el trastorno de angustia idéntico en todas las personas?**](#)

3.1 ¿HAY MUCHAS PERSONAS A LAS QUE LES PASE ESTO?

Se calcula que entre el 1,5 y el 3,5% de la población puede sufrir este trastorno, aunque se ha descrito que hasta un 9,3 % de la población general puede presentar alguna crisis aislada a lo largo de la vida. Durante un mismo año 1 ó 2 de cada 100 habitantes lo sufrirá. Entre un tercio y la mitad de ellos presentará además síntomas agorafóbicos. Su presentación puede verse influida por matices culturales, pero se han observado síntomas similares en casi todo el mundo. Lo más frecuente es que aparezca entre

los 20 y los 45 años. Podemos decir entonces que es un trastorno frecuente, sobre todo en el caso de las mujeres que lo presentan 2 a 3 veces más que los varones.

He tenido crisis de pánico recurrentes, acompañadas de agorafobia. Nunca deja de asombrarme, aunque no debería ser así, que personas desconocidas entre sí usen frases tan similares (idénticas, en algunos casos) para describir sus sensaciones y sus temores. Esto para mí fue un alivio en su momento (a pesar de sentir mucho que otros pasaran por lo mismo que yo), ya que saber que no era el único que pasaba por esa situación (es decir, que existía un patrón que podía llevar a un diagnóstico y a un tratamiento) me dió la certeza que la recuperación era posible. Les aclaro que estoy hablando de años atrás, y que la información sobre este problema era virtualmente inexistente.

Alberto, 40 años.

Índice

3.2 ¿ES UN TRASTORNO NUEVO?

Es sobre todo en las últimas décadas cuando se ha dirigido la mayor atención y se han dedicado los mayores recursos a la investigación sobre el trastorno de angustia, pero esto no quiere decir en absoluto que este problema no existiera con anterioridad.

En este sentido hay quien reconoce excelentes descripciones del cuadro entre los escritos de la poetisa Safo (650-590 A.C.) o los de Cátulo (84?-54? A.C.), mientras que Hipócrates (460?-377? A.C.), padre de la medicina, describía algunos casos de personas con temores fóbicos acompañados de síntomas de pánico.

Sin querer perdernos en los largos años de la historia de la medicina, daremos un salto hasta tiempos más cercanos a nosotros. Kraepelin (1856-1926), psiquiatra alemán considerado uno de los padres de la psiquiatría moderna por sus precisas descripciones de algunas enfermedades, publicó el caso de un

maestro con síntomas inconfundibles de angustia paroxística.

Poco antes, el médico Jacob Mendes DaCosta, en base a sus observaciones clínicas durante la guerra civil norteamericana, describe un tipo de padecimiento que afectaba a muchos de los soldados. Por ejemplo, relata el caso del voluntario William Henry H. que fue hospitalizado nada más licenciarse. Anteriormente y a pesar de su aparente buena salud sufrió crisis diarreicas de forma previa a la batalla de Fredericksburg, para posteriormente sentir un dolor punzante en el pecho y sufrir palpitaciones. Estos síntomas reaparecían con cierta frecuencia acompañándose de visión débil y vértigo, por lo que tenía que detener su marcha y ser atendido por las ambulancias. Fue herido en una de las batallas posteriores, curando en un mes pero empeorando sus síntomas cardíacos que reaparecían ante el mínimo esfuerzo. Con el estudio de un gran número de este tipo de casos, DaCosta llegó a la conclusión de la inexistencia de lesión alguna en el corazón, explicando los síntomas por cierta alteración del sistema nervioso vegetativo y denominando el cuadro "síndrome del corazón irritable". A partir de entonces este diagnóstico es frecuente entre soldados en la guerra Franco-Prusiana de 1870 y la de los Boers de 1890.

A finales de siglo, en 1895, Freud publica un trabajo donde describe la "neurosis de angustia" y reconoce el papel decisivo jugado por la ansiedad que podía existir de forma crónica o aparecer en crisis autolimitadas. En estos escritos refleja no sólo algunas de sus hipótesis explicativas de las causas del cuadro, sino que describe con particular cuidado algunas de las características de personalidad que pueden asociarse al trastorno, así como enumera la multiplicidad de síntomas somáticos posibles y la asociación con la agorafobia.

Durante la Primera Guerra Mundial se calcula que sólo en el ejército inglés se vieron afectados unos 60.000 soldados por lo que entonces se llamó "acción cardíaca alterada" y eran fundamentalmente tratados por médicos internistas o cardiólogos. En la Segunda Guerra Mundial el cuadro se describió como "reacción ansiosa", empezó a ser tratado por psiquiatras dando lugar a notables avances, no sólo en su tratamiento específico sino también aplicables en otro tipo de problemas psiquiátricos, como ocurrió con el desarrollo de técnicas grupales o la reincorporación rápida a tareas militares como forma de prevenir la consolidación de las conductas de evitación.

También en la literatura encontramos reflejado este trastorno, llegando a alcanzarse tal riqueza descriptiva que algunas citas han merecido aparecer en alguno de los más prestigiosos Tratados de Psiquiatría actuales. Como muestra valga el texto de H. G. Wells, que en 1919 publicaba en su obra "The journal of a disappointed man" lo siguiente:

"He estado paseando por el campo. He llegado a casa aterrorizado por un ataque realmente violento de palpitaciones. He pensado que cualquier persona con la que me encontrara podría ser el desafortunado que tendría que llevarme a casa en brazos. A medida que encontraba a alguien en la calle, yo sopesaba mentalmente sus fuerzas y consideraba si tendría suficiente presencia de ánimo y qué haría para ayudarme. Después de cruzarme con mi amigo P.C. lamenté que la tragedia no se hubiese manifestado todavía, puesto que él me conoce y sabe donde vivo. Al cabo de un rato y después de inclinarme repetidas veces sobre el pretil del río, llegué a la librería, entré y me senté, momento en que se

desencadenó toda la fuerza de mis palpitaciones. Mi cara quemaba por la sangre caliente; mis manos, que sostenían el periódico, temblaban y reflejaban el pulso, y mi corazón disparaba ¡bang! ¡bang!, pudiendo sentir mis latidos en las carótidas del cuello, hasta los grandes vasos de la región occipital de la cabeza. He intentado respirar muy lentamente, con mucho cuidado, por temor a agravar a la fiera. Finalmente llegué a casa (no sé cómo) y olí un frasco de sales. Ahora me encuentro mejor, pero muy desmoralizado".

Índice

2.3 ¿ES EL TRASTORNO DE ANGUSTIA IDENTICO EN TODAS LAS PERSONAS?

No. A pesar de presentar características comunes en todos los individuos, existen diferencias a veces muy marcadas. Hay personas que presentan además agorafobia con un grado variable de intensidad, mientras que otras no la sufren o lo hacen en un grado menor. Además, existen diferencias en el tipo de síntomas que predominan. Para unas personas son más evidentes los síntomas relacionados con el corazón y aparato circulatorio, otras presentan más dificultades de tipo respiratorio e incluso hay personas en que predominan los síntomas de tipo psicológico, como puede ser el miedo a perder el control, morir o enloquecer.

El número de síntomas también es variable entre personas, algunas de ellas con un importante número de síntomas diferentes, mientras que otras presentan únicamente 1 ó 2 de ellos como en el caso de las "crisis con síntomas limitados".

La frecuencia de las crisis también varía de forma marcada, desde frecuencias moderadas y regulares (1 vez a la semana durante meses) a frecuencias intensas pero limitadas (1 al día durante una semana). A veces las crisis se repiten durante un período de años con temporadas más o menos largas sin síntomas, mientras que otras parecen ocurrir únicamente durante un período determinado de la vida.

Hay personas que pueden tener una vida relativamente normal a pesar de mantenerse las crisis. En otras, la sucesión de repetidas crisis puede llegar a alterar tanto al individuo y modificar de tal manera sus hábitos cotidianos, que le hagan encerrarse en sí mismo o generarse importantes tensiones en sus

relaciones familiares, sociales o laborales.

También existen algunas características comunes a todas aquellas personas con este trastorno, que muestran una preocupación típica sobre las consecuencias que las crisis pueden tener sobre su salud física. De forma extrema hay quien no puede dejar de creer que, a pesar de repetidas exploraciones o controles médicos, tiene una enfermedad que no está siendo bien diagnosticada y que en cualquier momento puede poner en peligro su vida o su salud mental, no siendo infrecuente el peregrinaje continuo de médico en médico buscando explicaciones y cura a sus síntomas corporales.

[Índice](#)

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]

 [[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)

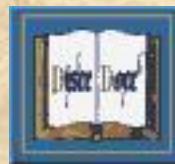
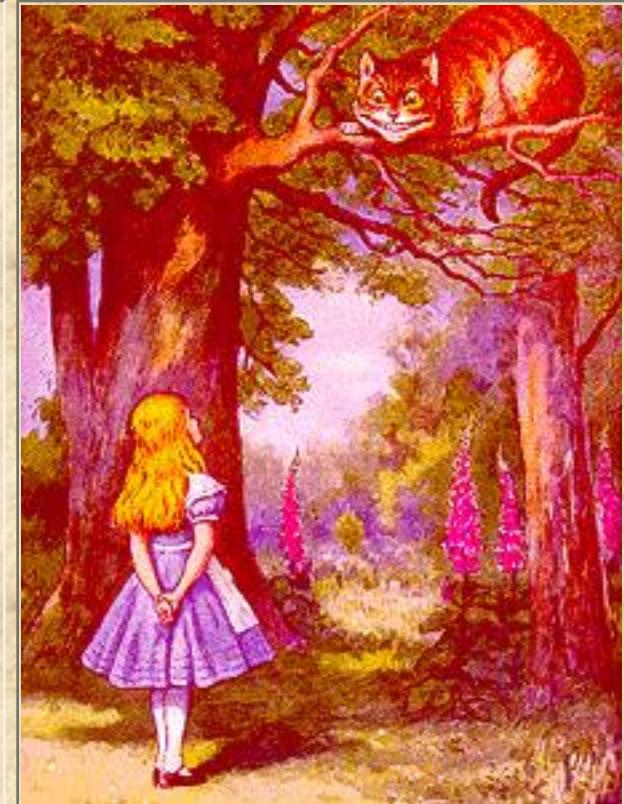


La Crisis de Ansiedad

4. Causas

-
- "Me dirías, por favor, que camino debo tomar desde aquí".
 - "Eso depende mucho de adonde quieras llegar" dijo el gato.

Lewis Carroll. Alicia en el País de las Maravillas.



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo

[**4.1 ¿Cuando o cómo puede aparecer una crisis?**](#)

[**4.2 ¿Son imaginaciones mías?**](#)

[**4.3 ¿Cual es la causa?**](#)

[**4.4 ¿Es hereditario?**](#)

[**4.5 ¿Son mis síntomas independientes de las circunstancias que me rodean?**](#)

[**4.6 ¿Somos las personas con estos síntomas más "débiles" que las demás?**](#)

4.1 ¿CUANDO O COMO PUEDE APARECER UNA CRISIS?

Las crisis de angustia pueden aparecer de forma aislada sin otra sintomatología asociada, siendo entonces diagnosticadas como trastorno de angustia. También pueden coexistir con otros trastornos como pueden ser la depresión, fobias (miedos extremos a situaciones normales), trastornos obsesivo-compulsivos, estados de ansiedad generalizada u otros trastornos mentales.

Existen tres tipos fundamentales de crisis:

A.- Crisis de angustia inesperadas, sin relación aparente con estímulos externos. En este caso el inicio de la crisis no se asocia con desencadenantes del ambiente.

B.- Crisis de angustia situacionales desencadenadas por estímulos del ambiente. Las crisis aparecen casi exclusivamente tras imaginar o exponerse a una situación determinada. Este tipo de crisis son típicas de las fobias, siendo las más frecuentes las fobias sociales (miedo a encontrarse en público) y las fobias específicas como pueden ser los miedos a ascensores, ratas, tormentas, etc.

C.- Crisis de angustia más o menos relacionadas con una situación determinada. Las crisis pueden aparecer asociadas a determinada situación, aunque existen ocasiones en que no aparecen en esa situación o aparecen sin darse la situación temida.

En general, cuando existen crisis de angustia inesperadas hacemos el diagnóstico de "trastorno de angustia", mientras que si estas crisis están desencadenadas por estímulos concretos hablamos de "fobias". Sin embargo, no es infrecuente que con el transcurso del tiempo, la persona que sufre repetidas crisis llegue a asociar su aparición con determinadas situaciones concretas.

También es posible que algunas enfermedades o alteraciones orgánicas de tipo hormonal, neurológico, cardíaco, respiratorio o del metabolismo puedan presentarse con síntomas similares a las de un ataque de pánico y donde puede ser difícil un diagnóstico diferencial en un primer momento. En este caso, las exploraciones complementarias, la evolución temporal del cuadro y los síntomas asociados harán relativamente fácil el diagnóstico en la gran mayoría de ocasiones.

Las crisis de pánico y más frecuentemente un cierto estado de ansiedad generalizada también se puede asociar a otras enfermedades somáticas de diferentes maneras. Primero como consecuencia secundaria derivada de la enfermedad, es decir, nerviosismo y angustia más o menos proporcionada como reacción posterior al diagnóstico de cualquier enfermedad. También pueden aparecer estados de ansiedad o crisis

como efecto secundario tras la utilización de algunos medicamentos recetados con fines diversos (teofilinas, simpaticomiméticos, antiparkinsonianos, esteroides, antihistamínicos, digital etc.) o tras el consumo de otras drogas (cafeína, alcohol, anfetaminas, cocaína, cannabis, etc.). Es muy importante que recuerde a su médico cualquier producto que haya consumido últimamente y de esta forma se valore su potencial riesgo. Por último, hemos de recordar la posibilidad de que el trastorno de ansiedad coexista independientemente de cualquier otra enfermedad existente, como dos procesos diferenciados entre sí.

El proceso diagnóstico puede verse dificultado ya que uno de los temores más intensos y frecuentes que tiene la persona aquejada de crisis de pánico es precisamente, que una posible enfermedad orgánica pase desapercibida por no ser investigada suficientemente. En este sentido, y aún aceptando que la Medicina no puede ser considerada una ciencia exacta, es muy importante que el paciente confíe mínimamente en las exploraciones realizadas. Existen personas que llegan a atormentarse por la duda, no ya de una exploración insuficiente, sino ante la suposición, por ejemplo, de que la exploración se ha realizado justo cuando su corazón funcionaba bien, se le estén ocultando algunos datos de su propio estado e incluso de cierta posibilidad de que sus análisis se hayan podido cambiar o confundir sin querer o hayan sido realizados por aparatos defectuosos.

Índice

4.2 ¿SON IMAGINACIONES MIAS?

No. Los síntomas que experimenta la persona durante la crisis son reales, siendo fácilmente comprobable, por ejemplo, cómo el corazón late más de prisa o hay un aumento de la sudoración. Síntomas tan reales como cuando tras un susto o sobresalto tenemos palpitaciones, sudamos o notamos frío, se nos traba la lengua o nos fallan las piernas. Como en este caso en que todo el mundo estaría de acuerdo en que los síntomas no se van a ver justificados por ninguna enfermedad corporal, en el caso del trastorno de angustia no existen pruebas médicas o análisis particulares que permitan hacer su diagnóstico específico. Muchas de las exploraciones clínicas que se realizan sirven para descartar otras posibles enfermedades o problemas médicos, sin embargo, otras muchas se llevan a cabo ante la insistencia del paciente en su búsqueda de una explicación médica.

La persona, ante lo real de sus síntomas corporales, en muchas ocasiones no puede aceptar que sus padecimientos sean de origen psiquiátrico y prosigue en su búsqueda de causas médicas. Aceptar que esos síntomas, al igual que los que sentimos tras un susto no tienen por qué ir asociados a una causa médica, es parte importante para su superación.

Sin tener muchas evidencias al respecto, ni forma de saber con exactitud si esto correcto o no lo es, lo cierto es que yo sentí la crisis de pánico como algo eminentemente orgánico en principio. Mi vida cambió un día entre los días de una forma brusca, sin preaviso, sólo en la distancia que separa una habitación de otra; sentí simplemente que moría (volví a tener esa sensación innumerables veces). Alguien podrá decir que un proceso psíquico del cual yo no era consciente me llevó a ese estado. Es posible que así fuera, pero yo no lo sentí de ese modo (aclaro que hablo sobre sensaciones subjetivas, no es mi intención afirmar ni negar nada).

Alberto, 40 años.

[Índice](#)

4.3 ¿CUAL ES LA CAUSA?

Como muchos otros cuadros en Psiquiatría, todavía no se conoce con toda exactitud la causa de este problema. Hay evidencia de posibles alteraciones orgánicas o bioquímicas asociadas con el trastorno, así como hay algunas teorías psicológicas que intentan explicarlo desde diferentes puntos de vista.

Biológicamente sabemos que, comparando con otras, las personas con trastorno de angustia reaccionan con más frecuencia con un ataque de angustia tras la inyección de un producto llamado Lactato Sódico. De igual forma que tienen un mayor riesgo de desarrollar una crisis al aumentar su nivel en sangre de Dióxido de Carbono (CO₂), tal y como sucede en la hiperventilación. También prosiguen las investigaciones encaminadas a encontrar una posible base neuroanatómica subyacente sin resultados concluyentes.

Otro campo de estudio prometedor es el relativo a los diferentes trasmisores o mediadores del impulso nervioso en las neuronas (neurotrasmisores). En relación con ellos existen varias teorías que implican en mayor o menor medida a diferentes sustancias (GABA, noradrenalina, serotonina y otros). La confirmación práctica de la importancia de estos sistemas viene de la mano de los diferentes fármacos disponibles y sus resultados en el tratamiento de trastorno.

En relación con la personalidad previa, con frecuencia se encuentran rasgos de ansiedad, miedos, dificultades de adaptación o dependencia emocional, sin que todo ello signifique necesariamente un diagnóstico psiquiátrico definido. De igual forma, se suele encontrar un cierto número de personas con este trastorno que durante su infancia o primera juventud reaccionaban con ansiedad desproporcionada ante situaciones de separación, real o temida, de sus seres queridos.

Dentro de las teorías psicológicas, la psicoanalítica presupone la existencia de conflictos psicológicos subyacentes e inconscientes para la persona. La angustia sería la señal de alarma ante tensiones internas no resueltas. Cuando un impulso inaceptable para la persona consciente trata de aflorar, la angustia pondría en marcha algunos mecanismos de defensa para mantenerlo controlado. Cuando estos mecanismos fallan, la angustia invadiría la existencia de la persona. Existirían diferentes tipos de angustia dependiendo del tipo de conflicto latente y que requerirá de un abordaje muy cuidadoso para que la persona pueda manejarlo de la mejor forma. No existen suficientes ensayos clínicos de calidad suficientemente contrastados como para defender totalmente la exactitud de estas teorías; sin embargo, es innegable que desde su aparición, el psicoanálisis ayuda al mejor conocimiento y atención de aquellos conflictos que puede presentar una persona con este trastorno.

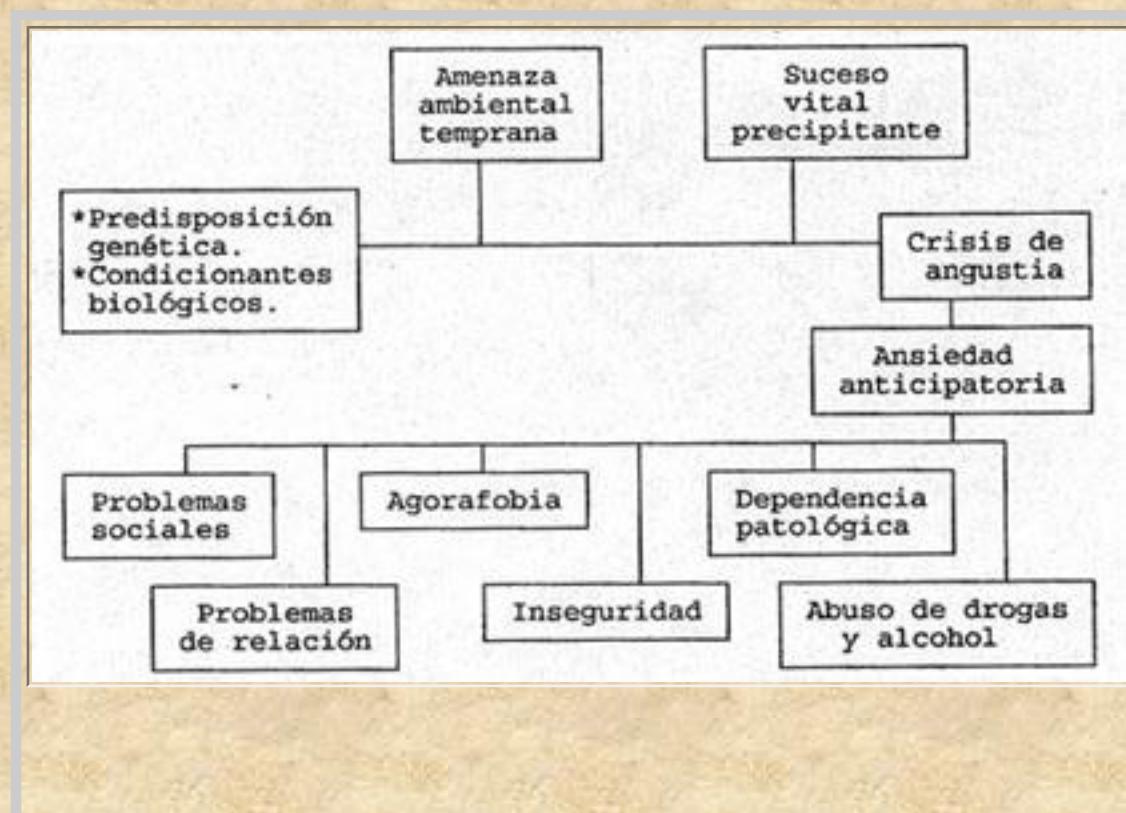
El conductismo supone que la ansiedad es el resultado de un proceso de aprendizaje condicionado. Según este punto de vista, la persona ha aprendido a reaccionar con miedo ante estímulos ambientales o internos que normalmente no desencadenarían esta respuesta. Algunas conductas, como por ejemplo la evitación de la situación temida, llegan a "mejorar" en algo el problema por lo que producen un cierto placer secundario. Este "placer" (disminución de la tensión) actuaría entonces como refuerzo de esa conducta, por lo que ésta tiende a perpetuarse automáticamente. Más allá de lo acertado o no de su base teórica, los tratamientos conductuales han demostrado su eficacia a corto plazo sobre todo en el tratamiento de la agorafobia.

En la teoría cognitiva, la ansiedad es el resultado de "cogniciones" (pensamientos o representaciones mentales) patológicos. La persona evaluaría las situaciones que le rodean o sus propios estímulos internos sacando conclusiones "defectuosas", que determinarán un tipo de respuestas o conductas desproporcionadas o inadecuadas. En el caso de la angustia, el paciente tendería a sobreestimar el grado de peligro, ya sea interno o externo, así como devalúa sus propias capacidades personales para enfrentarlo. Un ejemplo típico sería la aparición de una crisis de angustia tras pequeñas molestias corporales que la persona interpreta como el anuncio inminente de la propia crisis, de ahí la importancia de enseñar al paciente a desviar su atención de estos pequeños síntomas, así como intentar aumentar la autoconfianza en sus propios recursos.

Por último, es importante señalar algunas de las contribuciones de lo que se conoce como "teoría de la crisis" (en este caso en referencia a las llamadas "crisis vitales", no a las crisis de ansiedad en particular"). Desde este punto de vista, que no necesariamente implica la adhesión a un modelo causal determinado, se parte de la idea de que el proceso madurativo del ser humano viene marcado por una serie de situaciones de crisis, generalmente originadas en lo que se denominan "sucesos vitales" (circunstancias que ocurren en la vida de una persona, desequilibrando su existencia). Unas serán naturales como la adolescencia o la menopausia, mientras que otras serán accidentales, como una enfermedad o fallecimiento de un ser querido. En estas crisis, el individuo pondrá a prueba sus recursos personales y una vez superada, en la mayoría de los casos, saldrá más fortalecido de ella, favoreciéndose así el proceso madurativo. También es posible que si la resolución de la crisis no es adecuada, la persona quede marcada de alguna forma para el futuro, debilitándose sus capacidades adaptativas ante nuevas situaciones de tensión. Por este motivo, además de ayudar a superar los síntomas más agudos de malestar psicológico, se intenta que la persona busque posibles situaciones externas, que a veces incluso pueden pasar desapercibidas, para animarle a enfrentarlas y dar una solución operativa a largo plazo, ya que se supone que los síntomas no son más que reflejo de un período de inestabilidad emocional, originados por una multiplicidad de causas. Si estas causas no son tenidas en cuenta, es muy posible que la resolución sintomatológica no se acompañe de un proceso adaptativo adecuado.

Desde este último punto de vista, así como desde algunos de los presupuestos teóricos anteriores, resulta evidente aconsejar la mayor atención no sólo de los síntomas presentes sino también de posibles conflictos, actuales o históricos, que estén influyendo en la vida de la persona.

En la siguiente figura, se presenta un esquema simplificado de las posibles causas que conducen al trastorno de angustia, así como algunas de sus posibles consecuencias.



Factores que conducen al trastorno por angustia y posibles consecuencias.**Adaptado de P. Kielholz y C. Adams, 1989.**

No podemos terminar este apartado sin alertar de los riesgos derivados de la búsqueda de explicaciones causales únicas y concretas, que inevitablemente sitúan al individuo en posturas "exclusivistas". Por ejemplo, si nos adherimos estrictamente a un modelo causal de tipo psicológico, la medicación será percibida como algo inútil, sino peligroso o contraproducente. De la misma forma, un modelo estrictamente biológico conlleva el riesgo de favorecer en el individuo conductas de enfermo pasivo, descuidando de esta forma otras circunstancias externas socio-familiares o personales.

Índice**4.4 ¿ES HEREDITARIO?**

La influencia de la herencia no es clara en estos momentos. Entre los pacientes con este trastorno se ha encontrado un mayor número de parientes de primer grado con trastornos similares u otros como la depresión o el alcoholismo, existiendo indicios de un posible papel hereditario que aún está siendo estudiado. Esta mayor ocurrencia familiar hace que en ocasiones los pacientes reconozcan sus síntomas en los que ya tuvo hace tiempo un familiar. Si ese familiar estaba gravemente afectado o presentaba además otra problemática diferente que es confundida por el paciente, pueden despertarse fuertes temores ante la posibilidad de evolucionar como el pariente aquejado por el problema. La mejor forma de tranquilizar estos temores puede venir de la existencia actual de tratamientos eficaces que pueden controlar el trastorno, así como de las diferentes evoluciones observables en cada persona, no sólo justificadas en la gravedad de los síntomas sino en las propias características personales de afrontamiento del problema.

En otras ocasiones el mismo tipo de temores se dirigen en sentido inverso y más concretamente hacia el futuro de los propios hijos. Merece la pena señalar desde un punto de vista preventivo que, en ocasiones y a pesar de los esfuerzos de los padres por evitarlo, las alteraciones y modificaciones de la personalidad que conlleva el trastorno pueden influir en la crianza y desarrollo de los hijos más allá de los meros condicionantes genéticos. Por este motivo resulta altamente gratificante comprobar como se pueden mitigar algunas de las tensiones, limitaciones o hiperprotección en los hijos, mediante pequeños esfuerzos de autocontrol de las ansiedades o temores desmedidos de los padres. Si se preocupa por la posibilidad de transmitir el trastorno a su descendencia, tenga en cuenta que si bien no le va a ser posible modificar su herencia genética, sin embargo, sí es posible mejorar su estado y que sin duda esto tendrá importantes repercusiones benéficas en su ambiente familiar.

Dedique un tiempo a pensar en qué sentido está afectando este trastorno en sus relaciones familiares. La autocritica debe ser constructiva y en todo caso dirigida al mejor autocontrol y dominio personal. Recuerde que los sentimientos de culpa por no hacer bien las cosas, pueden ser paralizantes y empeorar la situación.

[Índice](#)

4.5 ¿SON MIS SINTOMAS INDEPENDIENTES DE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE ME RODEAN?

En muchas ocasiones parecen no existir motivos aparentes para que una persona presente síntomas de angustia en un momento dado. Pero si se profundiza algo, no es raro que se encuentren algunas circunstancias de la vida que están pasando desapercibidas a pesar de estar generando una importante tensión en la persona. Muchas de esas circunstancias, sin llegar a ser dramáticas, serán de tipo negativo, como pueden ser relaciones familiares parcialmente insatisfactorias, dificultades laborales o interpersonales, pérdidas de seres queridos, etc. Otras pueden ser incluso positivas, como el nacimiento de un hijo, que sin embargo aumenta las responsabilidades y limita la autonomía y movilidad personal. Sean los posibles motivos que sean, es conveniente que recapacite sinceramente sobre su momento vital en busca de ellos. Ponga todo su esfuerzo en la resolución de posibles problemas. Por impotente que se sienta para su solución, siempre hay algo que se puede hacer, aunque sea de forma parcial. En cualquier

caso, siempre será mejor que utilizar la técnica del aveSTRUZ, escondiendo la cabeza para no ver los problemas.

Hable de sus problemas y dificultades con los demás, pida opiniones y asesórese ante posibles formas y recursos disponibles para enfrentar las dificultades que tenga. Escuche cómo lo han hecho los demás. En caso que las circunstancias vitales por las que está atravesando sean de una magnitud importante y que Vd. se sienta en crisis, ponga todas sus energías en la búsqueda de soluciones, pero tenga en cuenta que no es conveniente tomar decisiones importantes en momentos de crisis, sobre todo si estas decisiones no están directamente relacionadas con el problema que le atormenta. En situaciones de crisis, la capacidad de decisión puede estar disminuida al estar alteradas algunas funciones mentales como la concentración, atención o juicio crítico. Además, el propio estado emocional de ese momento puede teñir esas decisiones. Por estos motivos, una opción decisiva tomada en esta situación puede no haber sido valorada en todas sus consecuencias futuras o estar mediatisada por deseos inconscientes de cambio, reparación o venganza con consecuencias desastrosas.

Índice

4.6 ¿SOMOS LAS PERSONAS CON ESTOS SINTOMAS MAS "DEBILES" QUE LOS DEMAS?

En muchas ocasiones, la persona que sufre desajustes agorafóbicos, o quizás sus familiares o amigos, pueden preguntarse si estos síntomas no son más que reflejo de cierta debilidad de carácter o personalidad, suponiendo que simplemente son debidos a falta de voluntad para su superación. Esto sin duda, no es así. La persona con un trastorno de angustia presenta sus dificultades en relación directa con los síntomas, no implicando necesariamente un trastorno de personalidad previo. De esta forma, las crisis de pánico pueden aparecer en una multiplicidad de individuos, independientemente de que anteriormente se hayan mostrado como inseguros o muy seguros de si mismos, habiendo sido descrito incluso en importantes personalidades históricas. Sin embargo, y a pesar de que el trastorno no implica necesariamente falta de voluntad, sí es muy importante que la persona que lo sufre no se abandone a la desesperación e impotencia, ya que todos los esfuerzos que realice para su superación sin duda que serán muy beneficiosos, sobre todo a la hora de enfrentar los temores a estar sólo o fuera de casa.

Trato de recordar y analizar como era mi vida antes de todo esto. Mis estudios iban bien, tenía mis amigos y amigas, mi enamorado, trabajaba en un laboratorio, podía decir que podía invitar a mis amigas a un buen restaurante... Una de mis luchas era estar saludable, me desconcierta que antes de que empezaran los ataques tenía muy buena condición física, practicaba aeróbic, natación y realizaba constantes campamentos, debido a mi carrera, que era muy exigentes (subir grandes alturas con mochila, grandes caminatas en la sierra, etc.) de lo que no me arrepiento. Lo pasé muy bien y conocí lugares inimaginablemente bellos alejados de la ciudad.

En fin, no me siento mal porque todo haya cambiado, tal vez me ha ayudado a apreciarme y apreciar lo que tengo a mi lado, mi familia y los verdaderos amigos, una vida disciplinada, grandes tesoros como mi perrita que me impulsa cada mañana a salir de casa y caminar, a ver las cosas desde otras perspectiva, a saber que soy valiente y luchar hasta para divertirme aunque a veces el miedo me consuma. Se que hay muchas asperezas que limar, pero sobre todo malos recuerdos que olvidar y levantarse con una sonrisa cada mañana, aunque a veces uno quiere llorar a mares.

Isabel, 36 años.

[Índice](#)



[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]

[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

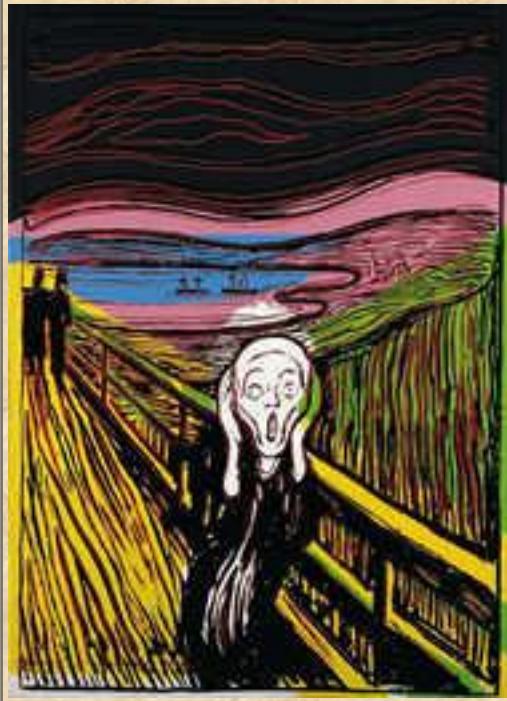
[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)





Andy Warhol. Grito, 1984.

La Crisis de Ansiedad

5. Riesgos asociados



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo

5.1 [¿Puedo acabar con una enfermedad física grave o morir por este trastorno?](#)

5.2 [¿Puedo llegar a perder totalmente la cabeza?](#)

5.3 [¿Se puede afectar mi sexualidad?](#)

5.4 [¿Qué otras consecuencias puede tener?](#)

5.1 ¿PUEDO ACABAR CON UNA ENFERMEDAD FISICA GRAVE O MORIR POR ESTE TRASTORNO?

Una persona con trastorno de angustia puede lógicamente desarrollar otras enfermedades físicas de mayor o menor importancia como el resto de la población, pero no tienen por qué ser consecuencia directa del propio trastorno. Alguno de los temores más frecuentes es la posible muerte por enfermedad del corazón. En relación con el corazón tenemos que recordar una vez más que en general su exploración es normal. Ocasionalmente se encuentra una pequeña alteración de una de sus válvulas (prolapso de la válvula mitral). Esta alteración aparece también entre la población general, aunque con menor frecuencia. Se han dado dos explicaciones posibles para justificar el mayor número de hallazgos entre personas con trastorno de angustia: a) son explorados con más frecuencia e intensidad que la población general y por lo tanto existen más posibilidades de encontrarlo; y b) aunque generalmente el prolapso de la válvula mitral es una alteración benigna que no requiere tratamientos especiales, es posible que en caso de generar pequeños síntomas o molestias estos lleguen a desencadenar la crisis de pánico en aquellas personas predispuestas.

En otros casos, pueden existir extrasístoles aisladas que usualmente aparecen como arritmias "benignas" (de origen supraventricular o ventricular), pero que alarman mucho a la persona que las siente. Si después de una evaluación cardíaca, se determina que las "palpitaciones" son benignas y no hay enfermedad del corazón, no es necesario tratamiento alguno, no existiendo un riesgo evidente para la persona. Para la mayoría, esto suele ser suficiente para tranquilizarse, pero en ocasiones hay pacientes a los que resulta muy difícil convencer y prosiguen en su demanda de exploraciones, que lógicamente resultan ineficaces.

Sin embargo si puede existir un mayor riesgo de enfermedad cardíaca pero no en relación directa con las crisis, sino con el estilo de vida adoptado como puede ser el sedentarismo consecuente a no salir de casa o por el intento de evitar posibles crisis producidas por el ejercicio, así como por el alto consumo de cigarrillos, alcohol y dietas pobres. En opinión de los cardiólogos, con una exploración cardíaca normal y sin otras enfermedades, ocúpese de su corazón como el resto de personas (hábitos de vida, dieta, ejercicio...) e intente tranquilizarse, ya que no es probable que "*en una de estas se me pare*", ni "*esta opresión o estos pinchacitos*" quieren decir que su corazón esté enfermo.

En julio del año pasado, me levanté de mi cama a media noche con palpitaciones. Asustado me fui a urgencias de un hospital. Me ingresaron para tenerme en observación. Me dijeron que tuve una arritmia supraventricular, no le dieron importancia y me enviaron a casa con un tranquilizante. Ya había tenido algunas palpitaciones antes, quizás 2 ó 4 veces en mi vida, pero nunca me habían preocupado. Ahora, cuando menos lo espero, tengo palpitaciones, punzadas y como pequeños saltos en el corazón. Son muy desagradables y es entonces cuando pienso que me moriré o que tengo una enfermedad del corazón. Esto me obsesiona. ¡Lo único que quiero saber es que no me pasará nada!

Fernando, 28 años.

Índice

5.2 ¿PUEDO LLEGAR A PERDER TOTALMENTE LA CABEZA?

Este es otro de los temores más frecuentes, aunque es muy improbable que suceda así. Es verdad que la crisis de pánico puede ocurrir en personas aquejadas de otras enfermedades psiquiátricas más devastadoras, sin embargo en este caso la sintomatología predominante es otra claramente reconocible. En general y fuera del momento agudo de la crisis el paciente es totalmente consciente de sus actos, siendo capaz de juzgar de forma razonada a pesar de reconocer que muchas de sus conductas puedan parecer desproporcionadas o sin sentido. De esta forma, el riesgo de ingreso psiquiátrico por esta causa es muy escaso.

En aquellos casos que no evolucionan suficientemente bien, puede ser posible que con el tiempo aparezcan otros trastornos psiquiátricos como la depresión, ansiedad generalizada o abuso y dependencia de tóxicos. Estas situaciones requerirán atención y tratamiento de forma añadida.

El suicidio es un desenlace muy raro en este trastorno. Se ha pensado que estas actuaciones iban acompañadas de estados depresivos importantes o alcoholismo, pero parece ser que no son condiciones indispensables, especulándose que una mala calidad de vida (mala salud, disfunción social y laboral,

dependencia financiera, etc.) pueden ser motivos añadidos para tomar esta decisión. De aquí una razón más para el tratamiento y apoyo adecuado a este tipo de problemática y trastornos asociados. Tenga en cuenta por otra parte que las ganas de desaparecer, dormirse y no despertar e incluso las meras ideas de suicidio no implican un altísimo riesgo en este sentido. Generalmente estos pensamientos son muy frecuentes en las personas que pasan una mala racha. A pesar de ello pueden ser muy amenazadoras y angustiosas, por este motivo el mejor consejo es que la persona no guarde estas ideas para ella misma, no debiendo temer el comentarlas abiertamente con su médico o alguna persona de confianza.

[Índice](#)

5.3 ¿SE PUEDE AFECTAR MI SEXUALIDAD?

La sexualidad puede verse afectada por diferentes motivos. Debido al propio estado anímico y de preocupación mantenida no es infrecuente que la persona vea disminuido su interés o capacidad de disfrutar con estas relaciones, lo mismo que ocurre con el resto de "apetitos" humanos (alimentación, intereses personales...). Por una razón similar, no es de extrañar que en un reciente estudio realizado en España sobre 1253 pacientes deprimidos, aproximadamente un 80 % refiera dificultades en este terreno (Proyecto Disorder, 1998)

En algunos casos, incluso hay personas que conscientes de la activación que se produce durante la relación (aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria) evitan tener relaciones por temor a que estas precipiten una crisis de ansiedad. Además, algunos fármacos, generalmente antidepresivos, pueden tener efectos inhibidores sobre el impulso sexual o sobre la capacidad de sentir placer.

Dado que la sexualidad tiene un componente fundamental de relación y compañerismo con la pareja, estas dificultades no solo llegan a inquietar al propio individuo por él mismo, sino que en muchas ocasiones son una fuente de tensión añadida al imaginar que la relación con la pareja pueda resentirse o que esta acabe distanciándose al no sentirse suficientemente satisfecha.

En general esta situación revertirá en la medida que mejora el resto de los síntomas, aunque puede pasar un cierto tiempo mientras se normaliza. En el apartado 9.15 encontrará algunos consejos relacionados con este tema.

[Índice](#)

5.4 ¿QUE OTRAS CONSECUENCIAS PUEDE TENER?

Desde un punto de vista corporal no existe un riesgo marcado de enfermar o morir por el trastorno de angustia. Sin embargo, puede haber una disminución importante en la calidad de vida de la persona. Se ha dicho que los ataques de pánico son una de las experiencias desagradables más intensas que puede sufrir un individuo, viviendo aterrorizado ante el miedo a que se repitan. Las conductas de evitación de lugares y situaciones van limitando en gran medida sus movimientos, pudiendo quedar dependiente de otras personas para desplazamientos mínimos.

Además y progresivamente puede desarrollarse cierta alteración de la personalidad previa, dando muestras de ansiedad mantenida ante situaciones más o menos normales. De igual forma, la persona puede mostrarse aprensiva ante la menor dificultad de la vida, preocupándose excesivamente por la salud de sus seres queridos o no soportando su separación. De esta forma, un síntoma banal como un dolor de cabeza en uno mismo o un familiar pasa a ser el primer signo de un posible tumor cerebral o una salida de casa o retraso de un hijo conllevaría indefectiblemente una catástrofe para él.

El convencimiento de sufrir importantes padecimientos físicos puede acarrear múltiples faltas al trabajo por visitas médicas, además de períodos de baja laboral. Por otra parte, la desvalorización y pérdida de confianza en sí mismo hacen que disminuya el rendimiento laboral, lo que puede acarrear la pérdida del trabajo.

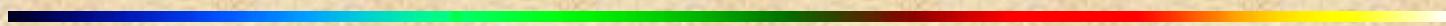
La depresión se asocia con mucha frecuencia al trastorno de angustia, bien sea de forma independiente pero sobre todo como consecuencia de las limitaciones percibidas por la persona. Existen además otros problemas de tipo psiquiátrico que pueden coexistir con este trastorno, teniendo que llamar la atención especialmente sobre el mayor riesgo de abuso de tóxicos (pastillas, bebidas alcohólicas...) como forma de calmar la angustia.

Índice

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]
[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]
[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]
[[13. Casos](#)]



© 1997 - 1999 [*Dr. Oscar Martínez Azumendi*](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)





La Crisis de Ansiedad

6. Tratamientos Farmacológicos



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del capítulo

6.1 [¿Para qué sirven los medicamentos en el trastorno de angustia?](#)

6.2 [¿Qué medicamentos son los apropiados?](#)

6.3 [¿Qué precauciones tengo que tomar si inicio un tratamiento farmacológico?](#)

6.4 [¿Qué tengo que tener en cuenta si me recetan pastillas para dormir?](#)

6.5 [¿Tienen estos medicamentos un alto riesgo de efectos secundarios?](#)

6.6 [¿Qué es la dependencia?](#)

6.7 [¿Qué es la tolerancia?](#)

6.8 [¿Cuanto tiempo tarda en hacer efecto el tratamiento?](#)

6.9 [¿Qué pasa si el tratamiento no funciona?](#)

6.10 [¿Cuanto tiempo puede durar el tratamiento?](#)

6.11 ¿Es suficiente el tratamiento farmacológico para la superación del trastorno de angustia?

6.1 ¿PARA QUE SIRVEN LOS MEDICAMENTOS EN EL TRASTORNO DE ANGUSTIA?

Básicamente su función consiste en controlar la aparición de las crisis de angustia o en todo caso disminuir su intensidad o frecuencia. Además, pueden ser de utilidad en la mejora de otros síntomas asociados como pueden ser la ansiedad generalizada, la depresión o el insomnio. De forma secundaria también pueden ayudar en otros aspectos como puede ser la agorafobia. En este caso no porque el medicamento actúe específicamente sobre ella, sino porque, al controlarse las crisis y disminuir la ansiedad, puede aumentar la autoconfianza de la persona y favorecer el enfrentamiento de sus dificultades.

Índice

6.2 ¿QUE MEDICAMENTOS SON LOS APROPIADOS?

El grupo de fármacos más utilizados son los tranquilizantes o ansiolíticos junto a los antidepresivos. Estos últimos no sólo porque a veces es necesario tratar un estado depresivo asociado, sino porque en sí mismos tienen un efecto demostrado en el control de las propias crisis. En el caso de existir insomnio, puede que se recete un hipnótico o inductor del sueño durante un período limitado, aunque, si se han

recetado tranquilizantes, generalmente suele ser suficiente aumentar únicamente la dosis de la noche, ya que este mismo tiene el efecto de una "pastilla para dormir".

El tratamiento de elección vendrá dado según el criterio de su médico, en base a sus características personales y síntomas predominantes. Puede que de entrada se le recete exclusivamente un tranquilizante o un antidepresivo, o bien que estos dos fármacos se asocien desde un principio. Existen además otras medicaciones que también pueden ser utilizadas en caso de no ser suficientes las anteriores.

Índice

6.3 ¿QUE PRECAUCIONES TENGO QUE TOMAR SI INICIO UN TRATAMIENTO FARMACOLOGICO?

La primera y fundamental es no modificar o suprimir la dosis recomendada sin consultar previamente con su médico. Estos medicamentos, en general, son bien conocidos y la experiencia acumulada con su uso es muy amplia. Aunque son fármacos utilizados fundamentalmente por los psiquiatras, su médico de familia está capacitado para su manejo adecuado. Tanto unos como otros podrán aclarar sus dudas y guiarle en su tratamiento. El consejo anterior sirve tanto en el caso de que le hayan recetado tranquilizantes o antidepresivos, debiendo tener en cuenta además que pueden ser necesarias a veces varias semanas para lograr el beneficio máximo del medicamento. No suprima de forma prematura la medicación pensando que no le está haciendo ningún efecto.

Deberá poner cierto cuidado en no consumir alcohol durante el tratamiento, así como extremar las precauciones en caso de conducir o manejar máquinas peligrosas, ya que aunque no lo note sus reflejos pueden estar ligeramente disminuidos. Como con la mayoría de fármacos, estos medicamentos deben evitarse en lo posible durante el embarazo, sobre todo durante los primeros meses de gestación. Aún así, algunos de ellos no están totalmente contraindicados y en ocasiones puntuales los beneficios pueden superar a los posibles riesgos.

6.4 ¿QUE HE DE TENER EN CUENTA SI ME RECETAN PASTILLAS PARA DORMIR?

Las "pastillas para dormir" pueden ser un medicamento apropiado en caso de que el sueño se vea alterado. Sin embargo es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

- 1.- Si ya se están tomando tranquilizantes para el trastorno de angustia puede ser suficiente aumentar la dosis de la noche para conseguir mejorar el sueño, sin necesidad de otra medicación diferente.
- 2.- Si se añade una medicación para dormir, posiblemente potenciará los efectos de la que ya viene tomando.
- 3.- Se recomienda que el tratamiento farmacológico del insomnio se realice por períodos cortos, bastando generalmente de 2 a 4 semanas para ello. Es preferible retomar el tratamiento más adelante si fuera necesario que mantenerlo de forma prolongada.
- 4.- Tenga especial cuidado si se levanta por la noche, ya que podría tropezarse al encontrarse bajo los efectos de la medicación. Este cuidado también debe extremarse al levantarse, ya que en algunas personas todavía persiste cierta somnolencia. En cualquier caso nunca se levante "de golpe" de la cama, sino que debe hacerlo lentamente para permitir adaptarse a su organismo.
- 5.- No consuma bebidas alcohólicas y ponga especial cuidado al conducir o manejar máquinas peligrosas.
- 6.- De igual forma que con los tranquilizantes, no deje las pastillas para dormir de repente si las lleva tomando durante un largo período de tiempo. Disminuya progresivamente la dosis de acuerdo con su médico.
- 7.- Si ve que no consigue dormir no se desespere. Tome la medicación sólo si es necesario.
- 8.- Lea con detenimiento y aplique los consejos que se dan más adelante en el apartado 9.4 relativo al sueño.

Índice

6.5 ¿TIENEN ESTOS MEDICAMENTOS UN ALTO RIESGO DE EFECTOS SECUNDARIOS?

Como con cualquier fármaco, existen una serie de efectos secundarios, interacciones y contraindicaciones que no podemos reflejar en este manual con la suficiente profundidad. Por esto, es muy importante que lea con detenimiento la información que viene incluida en cada envase del fármaco que vaya a tomar y sobre todo que consulte con su médico cualquier duda que pudiera surgirle, así como le comunique cualquier otra medicación que toma en esos momentos. Con un ajuste progresivo de la dosis, estos tratamientos son bien tolerados en general.

Tenga en cuenta que los prospectos que vienen en el envase de los medicamentos no se ponen ahí para asustarle. Tampoco es lógico pensar que todos los efectos secundarios reflejados ocurren con frecuencia o a todo el mundo. Su objetivo es darle una información lo más veraz posible, ayudarle en la cumplimentación de la pauta prescrita, así como alertarle ante posibles efectos secundarios para que pueda contrastarlos con su médico. Aunque algunos de estos efectos indeseables puedan sonarle de forma terrorífica, la abrumadora mayoría de las veces no tienen por qué ocurrir o en todo caso se tratan de pequeñas molestias algo incómodas al principio del tratamiento y que no entrañan un grave riesgo para su salud, desapareciendo al disminuir o suspender la dosis.

Muchos de nosotros tememos a las consecuencias adversas de la medicación (hábito, dependencia orgánica y psicológica, acaso disfunciones sexuales, etc.), pero no creo que convivir con varias crisis de pánico diarias sea un panorama mucho mas atractivo. No pretendo convencer a nadie de nada, sólo presento una experiencia personal, que tal vez dé lugar a opiniones cruzadas. No es mi deseo ser esclavo del pánico por el resto de mi vida, y si el precio a pagar son los posibles efectos indeseables de la medicación, personalmente estoy dispuesto a correr el riesgo. Frente a la calidad de vida que nos propone la enfermedad que padecemos, no creo que tengamos otra posibilidad que echar mano de todos los recursos de los que actualmente disponemos para mejorar en todo aquello que nos sea posible (farmacoterapia, psicoterapia, grupos de soporte, técnicas de autoayuda, etc.).

Alberto, 40 años.

Índice

6.6 ¿QUE ES LA DEPENDENCIA?

Existen dos tipos de dependencia, la física y la psicológica.

La dependencia física es un estado del organismo en el cual se necesita y busca el fármaco, a veces en dosis mayores, no ya para controlar los síntomas por los que se empezó a tomar, sino simplemente porque "el cuerpo lo necesita" para encontrarse bien. Este tipo de dependencia puede aparecer con el consumo mantenido de algunos medicamentos, siendo más frecuente su desarrollo con el uso prolongado de tranquilizantes. La dependencia, con necesidad imperiosa del medicamento y aumento progresivo de la dosis, es más improbable en el caso de los antidepresivos. De cualquier forma, siempre resulta prudente que en el momento de reducir las dosis se haga de forma gradual y escalonada, tanto para evitar fenómenos de abstinencia como para permitir que su organismo se vaya adaptando y evitar la aparición de un síndrome de discontinuación. Este síndrome puede darse en personas que han tomado antidepresivos (algunos más que otros) durante una temporada y los suspenden de forma brusca (abandonos, olvidos...). En horas o días pueden aparecer una serie de síntomas de malestar general e incremento de la ansiedad que pueden ser confundidos con una recaída y no atribuirse a la falta brusca de medicación, con lo que pueden verse reforzados los temores de la persona y entonces no atreverse posteriormente a suspender el tratamiento. En cualquier caso, la reducción debe ser progresiva, controlada por su médico y nunca deber precipitarse ante el temor de desarrollar una dependencia, ya que en ese caso se correría un mayor riesgo de recaída de la enfermedad.

Incluso tras un período muy prolongado tomando una medicación de este tipo, la disminución de la dosis es relativamente fácil si la reducción se hace de forma cuidadosa y gradual. En caso de notarse un ligero aumento de la ansiedad, no se alarme, ya que suele tratarse de un fenómeno normal de duración limitada que no significa que vaya a recaer o aparecer un síndrome de abstinencia. Puede ayudarse a superar esta situación con alguna infusión como la tila o valeriana, de las que tampoco debe abusar.

La dependencia psicológica hace referencia a la necesidad subjetiva de la medicación, no por el riesgo de aparición de un síndrome de abstinencia, sino por el propio temor a no encontrarse bien si no se dispone de la medicación. Por este motivo la persona no se atreve a separarse de sus pastillas, vaya a

donde vaya, no siendo infrecuente que la persona guarde pequeñas reservas en bolsillos, bolsos y maletas como forma de asegurarse que nunca le falten.

[Índice](#)

6.7 ¿QUE ES LA TOLERANCIA?

Básicamente es la necesidad de dosis cada vez más elevadas para conseguir el mismo efecto. De igual manera que la dependencia, la tolerancia es un fenómeno que se da principalmente con los tranquilizantes y no con los antidepresivos. Por este motivo, una vez estabilizado el cuadro se suele reducir en lo posible la cantidad de medicación diaria al mínimo suficiente. Pero por otra parte, tampoco es aconsejable precipitar una rápida disminución de la dosis, ya que entonces puede aumentarse el riesgo de recaídas.

Mantener sin necesidad las mismas dosis que en el período agudo de tratamiento por temor a una recaída, sobre todo si estas son altas, puede hacer que cada vez sean necesarias dosis mayores en caso de empeoramiento, además de aumentar el riesgo de dependencia. En el caso de los antidepresivos, suele ser más frecuente mantener una dosis similar a la del inicio durante todo el tratamiento. De cualquier forma, estudios fiables señalan que no es frecuente desarrollar tolerancia a los efectos antipánico de los tranquilizantes, no siendo necesario normalmente incrementar la dosis de mantenimiento cuando el tratamiento es a largo plazo.

[Índice](#)

6.8 ¿CUANTO TIEMPO TARDA EN HACER EFECTO EL TRATAMIENTO?

Los tranquilizantes y antidepresivos tienen tiempos diferentes para iniciar su acción.

En general, los antidepresivos necesitan un tiempo mayor para empezar a actuar y alcanzar su efecto máximo. Es lo que se denomina "período de latencia". Este tiempo puede variar entre un tipo y otro de fármacos, oscilando entre unos 10 días a unas semanas. Por este motivo es muy importante que no se impaciente, buscando un efecto total e inmediato con la medicación. Si al principio no se consigue controlar todos sus síntomas de forma satisfactoria, confíe en que con el paso de los días este objetivo puede ser posible. No deje nunca un tratamiento por este motivo sin consultar antes con su médico. Tenga en cuenta además que la medicación puede ser conveniente que se paute en dosis bajas al principio, para que su organismo se vaya acostumbrando y reducir así al mínimo el riesgo de efectos secundarios desagradables. Si ve que su mejoría no se alcanza con la velocidad que desearía y que su médico sigue subiéndole la dosis de medicación, no piense que está más grave de lo que se pensaba, simplemente puede tratarse de que el tratamiento se está incrementando de forma adecuada para evitar efectos secundarios y que todavía se necesita un poco más de tiempo para valorar sus resultados.

Los tranquilizantes suelen tener una mayor rapidez de acción en el control de los síntomas de ansiedad cuando se inicia un tratamiento. Por este motivo, en muchas ocasiones se suelen recetar junto al antidepresivo para ayudar mejor al paciente en las primeras semanas del tratamiento. Posteriormente, una vez controlada la sintomatología mayor, puede ensayarse la retirada progresiva de los tranquilizantes, muy poco a poco y de forma cuidadosa por su mayor riesgo de dependencia.

No olvide que en ocasiones puede estar indicado mantener ambos tratamientos hasta el final, o bien utilizar únicamente sólo uno de ellos desde un principio.

[Índice](#)

6.9 ¿QUE PASA SI EL TRATAMIENTO NO FUNCIONA?

Si pasado un mínimo de 8 a 12 semanas no se consigue controlar de forma mínimamente satisfactoria la sintomatología, lo primero que hará su médico es interrogarle acerca del cumplimiento puntual del tratamiento, ya que una gran parte de los fracasos son debidos a un mal seguimiento o abandonos de la

medicación. Es muy importante que siga rigurosamente la pauta recetada. Si este no es su caso, o bien han aparecido efectos secundarios que aconsejan la suspensión del tratamiento, no se desanime, afortunadamente existen otros muchos medicamentos que pueden ensayarse de forma alternativa. El que un grupo farmacológico no funcione, no quiere decir que los otros existentes no vayan a hacerlo. Recuerde además, que mientras tanto, puede seguir haciendo mucho por Vd. mismo si sigue algunos de los consejos de este manual.

Índice

6.10 ¿CUANTO TIEMPO PUEDE DURAR EL TRATAMIENTO?

Dar una respuesta general a esta pregunta resulta difícil, ya que el tiempo necesario varía de persona a persona.

Aunque en algunas ocasiones pueden ser suficientes unos pocos meses de tratamiento tras haberse conseguido el control de los síntomas, un enfoque preventivo aconseja mantenerlo al menos de 8 a 12 meses para evitar recaídas y reforzar la autoconfianza de la persona. En otros casos de más larga evolución y donde las recaídas pueden ser frecuentes, el tratamiento puede mantenerse durante más tiempo.

En cualquier caso no pretenda acelerar la retirada de la medicación porque considere que "ya está mejor". Discuta siempre sus dudas con el médico y recuerde que nunca deberá suspender de golpe y por su cuenta un tratamiento.

Índice

6.11 ¿ES SUFFICIENTE EL TRATAMIENTO FARMACOLOGICO PARA LA SUPERACION DEL TRASTORNO DE ANGUSTIA?

Aunque para un grupo de personas puede ser relativamente suficiente el tratamiento farmacológico, es evidente que en general este tratamiento se beneficia y complementa con una gran variedad de técnicas y tratamientos de tipo psicológico. Algunas de ellas son técnicas que la persona puede aprender y utilizar tanto en las situaciones de crisis como en otros momentos. Otros tratamientos requerirán la participación de diversos profesionales.

Como parece lógico, la persona afectada desea como primera medida mejorar su sintomatología más aguda e incapacitante, por lo que algunos tratamientos irán dirigidos a este objetivo exclusivamente. Pero además merece la pena considerar si la persona pudiera beneficiarse de un abordaje más amplio que le permitiera enfrentar otras dificultades de personalidad o de tipo psicosocial que pudieran estar actuando sobre ella.

[Índice](#)

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]

 [[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopax](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 [Dr. Oscar Martínez Azumendi](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

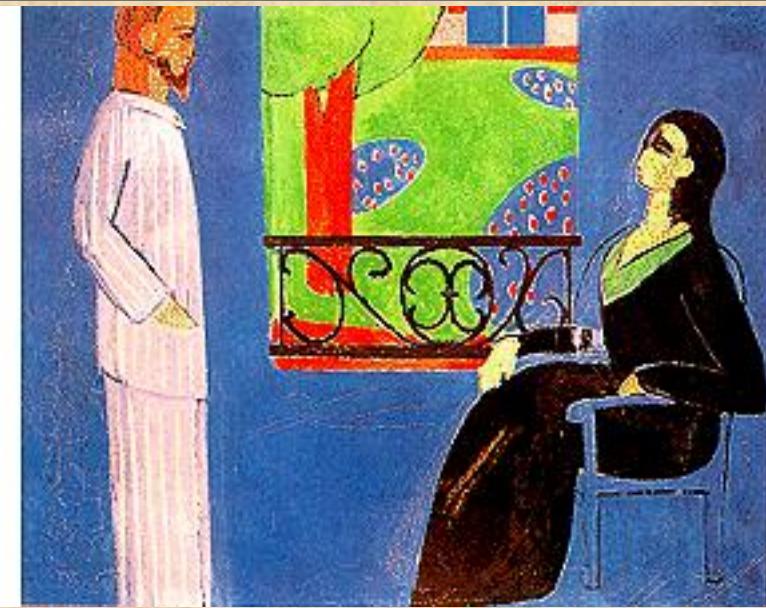
This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

7. Tratamientos Psicoterapéuticos

Henry Mattisse, 1911



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del capítulo

[**7.1 ¿Qué tipo de ayuda profesional puedo buscar?**](#)

[**7.2 ¿Qué es la psicoterapia?**](#)

[**7.3 ¿Qué es la psicoterapia de base psicoanalítica?**](#)

[**7.4 ¿Qué es la psicoterapia de tipo cognitivo?**](#)

[**7.5 ¿Qué es un tratamiento de tipo conductual?**](#)

[**7.6 ¿Qué es la psicoterapia de apoyo?**](#)

[**7.7 ¿Resulta de utilidad un abordaje de familia o pareja?**](#)

[**7.8 ¿Resulta de utilidad un tratamiento en grupo?**](#)

7.1 ¿QUE TIPO DE AYUDA PROFESIONAL PUEDO BUSCAR?

A pesar de que existen muchas cosas que podrá hacer por Vd. mismo, muchas de las técnicas apuntadas en el apartado anterior habrán de ser dirigidas por un profesional. Muy posiblemente el tratamiento habrá sido iniciado por su médico de familia o psiquiatra (médico especialista en enfermedades de la mente), pudiendo participar con él otros profesionales no médicos como psicólogos o personal de enfermería. La mayoría de las veces las intervenciones posibles estarán igualmente condicionadas por los recursos públicos disponibles, por lo que quizás Vd. mismo quiera ampliarlos de forma privada con otro tipo de psicoterapia, o buscar el apoyo en un grupo de autoayuda.

[Índice](#)

7.2 ¿QUE ES LA PSICOTERAPIA?

El término psicoterapia se refiere a los tratamientos en que se utilizan técnicas psicológicas, fundamentalmente a través de la palabra. En el trastorno de angustia, ya sea para tratar la sintomatología principal u otras condiciones asociadas, han demostrado su utilidad las psicoterapias de apoyo, cognitivo-conductual y psicodinámica o psicoanalítica. La mayor parte de estos abordajes pueden realizarse de forma individual o en grupo y, ocasionalmente, pueden estar indicadas algunas intervenciones de tipo familiar o de pareja.

[Índice](#)

7.3 ¿QUE ES LA PSICOTERAPIA DE BASE PSICOANALITICA?

También llamada psicoterapia psicodinámica. Es toda aquella psicoterapia que se fundamenta teórica y técnicamente en el trabajo de Freud y de sus discípulos. De utilidad en el trastorno por ansiedad generalizada y menor efectividad ante las crisis de angustia agudas, básicamente su objetivo sería hacer conscientes los conflictos inconscientes que pueden estar influyendo en la vida de una persona. Para ello, el profesional alienta al paciente a asociar sus pensamientos de la forma más libre posible y de esta forma ir saltando de un tema a otro hasta ocasionalmente poder entender algunos de los significados inconscientes que un determinado hecho tienen para el paciente. Además, se analiza la relación existente entre el propio paciente y el profesional (trasferencia), ya que se presupone que en esta relación se podrán encontrar pistas acerca del tipo de relación que se establece con otras personas de importancia para el paciente. También es de gran importancia el análisis de las resistencias que muestra el paciente a la hora de profundizar en su mundo interno, así como de los mecanismos psicológicos de defensa utilizados para evitar los conflictos con el mundo exterior. Otro área importante de observación son los sueños, ya que a través de ellos, en muchas ocasiones, se puede entender mejor el inconsciente del individuo. De igual forma que sucede con los síntomas, los sueños contendrían cierto significado simbólico que hace referencia a los conflictos internos de las personas.

Dentro de las psicoterapias de orientación analítica se encuentra el psicoanálisis, con algunas variantes en su técnica de aplicación según las escuelas. En general, exige una frecuencia de sesiones semanales bastante elevada (entre 3 y 5) y se puede prolongar durante años. El paciente se tumba en un diván mientras el profesional permanece sentado tras él, en actitud neutral y primando la escucha más que sus propias intervenciones. Los consejos directivos o concretos son escasos.

A partir del psicoanálisis se han desarrollado toda otra serie de técnicas de orientación psicodinámica en las que el profesional, si bien se adhiere a los postulados teóricos del psicoanálisis clásico, se muestra más flexible en la técnica. El paciente se sienta cara a cara con el terapeuta, pueden pactarse un menor número de sesiones semanales, el profesional se muestra más activo, no combatiendo sistemáticamente las resistencias del paciente, sino buscando reforzar su yo consciente para resolver los síntomas más que los conflictos internos inconscientes. Una modalidad particular es la psicoterapia dinámica breve o focal, en la que el psicoterapeuta focalizando sobre la problemática concreta del paciente, mediante algunas hipótesis previas de trabajo y mostrándose muy activo en sus intervenciones, busca la solución rápida de los síntomas.

Todas ellas parten del supuesto de que la conducta y síntomas de la persona están determinadas no solo por su realidad actual, sino por las experiencias de su pasado. Estas experiencias pasadas pueden quedar "almacenadas" de forma inconsciente, conformando el carácter del individuo así como los síntomas de angustia. Descubrir esos conflictos ocultos sería el camino para ayudar al paciente a conocerse mejor y a manejar de forma más efectiva los mecanismos psicológicos que generaron los síntomas.

Índice

7.4 ¿QUE ES LA PSICOTERAPIA DE TIPO COGNITIVO?

De eficacia probada en algunos casos de depresión y originalmente desarrollada por Beck, este tipo de técnica se fundamenta en el supuesto de que las crisis de angustia, ya sean espontáneas o asociadas a un estímulo externo, surgen de una interpretación falsa y equivocada de tipo catastrófico de algunas sensaciones corporales que no son más que respuestas más o menos normales a la ansiedad. Por ejemplo, interpretar como un infarto inminente el aumento de la frecuencia del corazón o entender que ciertas dificultades respiratorias desembocarán sin duda en el ahogo o incluso la muerte por asfixia. Es decir, un estímulo corporal se asocia a un pensamiento (cognición) de forma automática, que puede adquirir la característica de un monólogo interno de carácter involuntario y que desemboca ineludiblemente en un resultado catastrófico.

Los estímulos externos como puede ser un supermercado o los internos como algunas sensaciones corporales, imágenes o pensamientos, se perciben con aprensión y miedo, lo que hace que aumente el nivel de ansiedad y aparezcan nuevas sensaciones corporales, que se interpretan como la confirmación e inminencia de la catástrofe, desencadenándose el ataque de pánico. Basándose en esta cadena de acontecimientos, se enseña al paciente a interrumpirla a través de una serie de pasos que implican el reconocimiento de los pensamientos y sensaciones corporales que van asociados con el ataque de angustia, para posteriormente mostrarle, por ejemplo, cómo la hiperventilación provoca esos mismos ataques y cómo automáticamente van asociados a la interpretación catastrofista. Además, pueden utilizarse técnicas de control de la respiración así como el desarrollo de otro tipo de pensamientos menos amenazantes y más adecuados como respuesta a los síntomas corporales.

Normalmente la técnica se inicia con la llamada "entrevista socrática", donde se evita el asesoramiento directo, los consejos moralizantes o los juicios de valor. La entrevista de tipo directivo se centra en hechos reales y acontecimientos concretos, intentando delimitar y detallar lo más posible el tipo de cogniciones (pensamientos) asociados a cada situación amenazante. El objetivo posterior pasa por la reestructuración cognitiva del paciente (reordenación de su pensamiento). Identificando el pensamiento negativo asociado al suceso, puede entonces analizarse hasta qué punto éste es inadecuado o exagerado, descubriendo sus efectos negativos sobre conductas y sentimientos. Una vez conseguido esto, se anima al paciente a considerar otras hipótesis menos amenazantes para explicar los síntomas.

Índice

7.5 ¿QUE ES UN TRATAMIENTO DE TIPO CONDUCTUAL?

Los tratamientos conductistas o de modificación de conducta presuponen que una determinada conducta puede entenderse como una respuesta condicionada a un estímulo. La base del tratamiento consistirá entonces en descondicionar algunas conductas del sujeto o bien condicionarle para el aprendizaje de otras formas de respuesta más adecuadas.

Estos tipos de tratamiento son muy directivos sin poner ningún énfasis sobre el mundo interno o historia de desarrollo personal del paciente. En el trastorno de angustia se utilizan distintos tipos de técnicas, útiles sobre todo en los síntomas fóbicos asociados.

- La desensibilización sistemática introducida por Wolpe y sustentada en el concepto de "inhibición recíproca". Es un tipo de descondicionamiento en el que se asocia una situación placentera e incompatible con la angustia, generalmente la relajación, con estímulos o pensamientos que en otra ocasión hayan generado ansiedad. El sujeto elabora una lista de estímulos de menor a mayor potencial de generación de ansiedad; luego, a lo largo de las sesiones de tratamiento y mientras se encuentra relajado, se le pide que vaya imaginando progresivamente esas situaciones. Si aparecen signos de intranquilidad se vuelve a la situación anterior para seguir con posterioridad una vez tranquilizado. De esta forma se contribuye a bloquear la ansiedad ante estos estímulos en la vida cotidiana. El tratamiento termina con la desensibilización con exposición en vivo, es decir, confrontando en la vida real la situación amenazante.
- Técnicas de inundación o implosión en las que se confronta al paciente durante un período de tiempo relativamente dilatado con la situación amenazante. Aparece entonces un alto nivel de angustia que poco a poco va cediendo por extinción o agotamiento.

En ambos casos parece que la eficacia de cualquiera de las dos se sustenta en último término en la exposición o enfrentamiento a la situación real y atemorizante.

Índice

7.6 ¿QUE ES LA PSICOTERAPIA DE APOYO?

En general es la técnica más empleada en el abordaje de estos casos, siendo de una gran utilidad sobre todo en cuadros agudos. En la mayoría de ocasiones no se reconoce una base teórica única en su aplicación, recurriendo a aspectos parciales de cada una de las anteriores escuelas de pensamiento en función de las necesidades particulares del caso. Por este motivo muchas veces se habla de orientación ecléctica en estos abordajes.

Resulta básico crear una atmósfera favorable propicia para una buena relación médico-enfermo, donde este último se sienta con la confianza suficiente para hablar libremente y sentirse escuchado. A partir de aquí pueden ofrecerse explicaciones así como se intenta clarificar el problema e identificar posibles conflictos asociados o latentes. Con la ayuda profesional se investigan posibles soluciones, haciendo especial hincapié en la realidad objetiva, saliendo al paso de posibles distorsiones de ella, así como se intentan reforzar las defensas del "ego" del paciente (los mecanismos psicológicos para defenderse de la ansiedad y adaptarse). Todo ello se acompaña de estímulos para incentivar el cambio personal en los estilos de vida más desadaptados. En muchas ocasiones se ofrecen sugerencias o consejos para tranquilizar o ayudar en las decisiones al paciente, no solamente en aspectos meramente personales sino también familiares o profesionales. El riesgo derivado de ello, y que se intenta evitar, sería generar una relación de dependencia extrema entre el paciente y el terapeuta.

En general, este tipo de psicoterapia suele asociarse a la prescripción y control de medicación psicotrópica, dependiendo la frecuencia de las sesiones tanto de las propias necesidades del paciente como de los recursos existentes en la propia clínica tratante.

Índice

7.7 ¿RESULTA DE UTILIDAD UN ABORDAJE DE FAMILIA O PAREJA?

Este tipo de tratamientos no son específicos o inevitablemente indicados en el trastorno de angustia. Sin embargo, sí puede resultar de interés que algún familiar directo conozca el trastorno e incluso ofrezca su colaboración para su mejor recuperación. En otras ocasiones, este familiar también puede ser candidato al apoyo a través de sugerencias y explicaciones ante las ocasionales tensiones que pueden surgir por las propias limitaciones y demandas del paciente. En el caso de que con el propio trastorno coexistan dificultades relacionales bien establecidas, pudiera estar indicado un tratamiento de familia o pareja dirigido a la mejor resolución de esa problemática.

Índice

7.8 ¿RESULTA DE UTILIDAD UN TRATAMIENTO EN GRUPO?

Los abordajes en grupo pueden tener diferentes objetivos, desde un carácter más o menos didáctico y de reforzamiento mutuo entre personas con la misma problemática, hasta la exploración de aspectos históricos y psicológicos personales y formas de relación interpersonal.

En muchas ocasiones los tratamientos en grupo no son bien aceptados de entrada, ya que en general en momentos de mayor inseguridad personal tendemos a encontrarnos más cómodos y confiados en la relación unipersonal. Además existen otras razones, que bajo la excusa de la vergüenza o timidez, temor a la falta de confidencialidad o miedo a ser abrumado por los síntomas de otros pacientes, hacen que muchas personas desestimen esta posibilidad. Sin embargo, los tratamientos grupales no solo ofrecen una alternativa más económica y de calidad, sino que aportan características específicas que no encontramos en los tratamientos individuales. De esta forma, la posibilidad de poner en perspectiva los propios problemas, recibir y ofrecer apoyo mutuo, comprobar otras maneras de afrontar el problema, así como la existencia de mejorías esperanzadoras en otras personas, o poder explorar en un entorno confiable las formas de relación interpersonal, son todas ellas ventajas añadidas que son posibilitadas por el encuadre grupal.

Este tipo de tratamientos pueden estar además especialmente indicados en aquellas personas con ciertas

dificultades de relación interpersonal, permitiéndoles confrontar y analizar muchos de sus temores fóbicos al contacto social.

[Índice](#)



[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]

[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopax](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 [*Dr. Oscar Martínez Azumendi*](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo méramente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.

This page hosted by Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de Ansiedad

8. Asociaciones de Autoayuda



"Playa de Ereaga, Getxo"



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo

8.1 [¿Qué son las asociaciones de autoayuda?](#)

8.2 [¿Puedo buscar ayuda en Internet?](#)

8.1 ¿QUE SON LAS ASOCIACIONES DE AUTOAYUDA?

Son agrupaciones de personas afectadas por un mismo problema o enfermedad, que buscan de esta forma unir sus fuerzas para la mejor solución de sus dificultades. Pueden formarse tanto en torno a enfermedades o minusvalías físicas como psíquicas, en general no tienen ánimo de lucro y solicitan la colaboración y participación activa de los propios afectados.

Las principales funciones que pueden cumplir van desde la ruptura del aislamiento y sensación de soledad o exclusividad que puede tener una persona aquejada de una dificultad concreta, hasta movilizar estados de opinión, por ejemplo a través de los medios de comunicación o mediante entrevistas con las autoridades sanitarias, como manera de dirigir recursos asistenciales hacia la población afectada.

Suelen ser una fuente de información valiosa y accesible para el enfermo y su familia, disponiendo en muchas ocasiones de programas de tratamiento y rehabilitación que complementan al resto de Servicios Públicos. Muchas de sus intervenciones se realizan de forma grupal, bien sea con la supervisión de un profesional o sin él. El apoyo mutuo, el aprendizaje de posibles estrategias de afrontamiento, la esperanza ganada al comprobar cómo otras personas con el mismo problema han evolucionado favorablemente, la información concreta sobre aspectos de interés, la ruptura de la soledad, etc., son algunos de los muchos aspectos beneficiosos de este tipo de grupos.

En el caso del trastorno de angustia y la agorafobia, ya desde hace años se reconoce la utilidad de estas Asociaciones en muchos países occidentales. En España, su desarrollo es muy reciente, existiendo algunas Asociaciones que ya han iniciado su andadura como son:

Asociación Nacional Agorafobia	Información Nacional. Internet.	945 14 44 94 919 41 79 37	ezkarabatxo@jet.es gasteizn@jet.es
Camins Oberts	Barcelona	934 90 03 33	
AADA. Asociación para la Ayuda y Divulgación de la Agorafobia y Fobia Social. http://teleline.terra.es/personal/aadabcn	Barcelona. Información a otras Comunidades	934 90 03 33 lun-vi 10 a 14 h. lun-jue 16 a 20 h.	aadabcn@suport.org

TRASTORNS D'ANSIETAT. Grups d'Ajuda Mútua. (Pánico-Agorafobia, Fobia social y T. Obsesivo Compulsivo). http://teleline.terra.es/personal/ansietat/	Barcelona, Sant Cugat del Vallès y Vilanova i la Geltrú	616 90 88 62 de 18 a 22 h.	ansietat@tiscali.es
Associació Gironina Agorafobics	Gerona	Jaume 609392462 Quim 619705652 Teresa 686847106 Helena 972817837	quimvencells@yahoo.es
Associació Gironina	Gerona (Palamós)	972 30 28 16	
Espacios Abiertos / Leku Irekiak http://www.terra.es/personal6/lekuirekiak	Vizcaya (Portugalete)	944 93 78 33	lekuirekiak@terra.es
Asociación Alavesa de Agorafobia	Vitoria	649 71 05 71 945 14 44 94 919 41 79 37	ezkarabatxo@jet.es gasteizn@jet.es
Asociación Balear	Palma de Mallorca	670 33 80 52	edmuga@arrakis.es
Asociación Valenciana para la Ansiedad (AVA). http://www.avansiedad.com	Valencia	620 01 50 99 636 52 44 01	info@avansiedad.com
	Valencia (en proyecto)	659 54 49 61	Raquelclari@jazzfree.com
Espacios Abiertos	Alicante	610 99 13 38 mar-vi de 19 a 21 h.	agoratas@yahoo.es
Horizontes Abiertos	Palmas de Gran Canaria	928 46 82 28	
Asociación Gallega. http://salman.nu/aga	Lugo	982 23 16 48	

Asociación Enfermos de Agorafobia de Albacete. http://www.geocities.com/adealba_2000/	Albacete	967 61 18 83 967 52 31 44	adealba_2000@terra.com meneses@ctv.es
	Zaragoza	976 25 30 11 976 55 73 97	
Caminando libres. Asociación Andaluza para la Ansiedad y la Agorafobia. http://teleline.terra.es/personal/acm00000/	Málaga	952 60 43 25	acm00000@teleline.es
Asociación Madrileña Agorafobia. http://es.geocities.com/rubencas2000/	Madrid	617 83 79 30	rubencas@canal21.com
Lista de discusión a través de Internet http://groups.msn.com/Problemasdeansiedad			

Agradecería información de cualquier otra Asociación no recogida

En las ya existentes podrán informarle de la situación en su Comunidad, e incluso de los pasos a dar para constituir una nueva Asociación si no cuenta con una cercana. Tenga en cuenta que, como en toda Asociación de Autoayuda, su participación activa será muy bien recibida.

[Índice](#)

8.2 ¿PUEDO BUSCAR AYUDA EN INTERNET?

Internet resulta una fuente inagotable de información. Aunque, debemos advertir que en algunas ocasiones, esta información no resulta totalmente fiable, partiendo de fuentes poco claras o con intereses particulares. El mejor consejo es, en todo caso, contrastar suficientemente cualquier tipo de información y que considere que, en general, no existen recetas o soluciones infalibles para todo el mundo.

Un aspecto todavía poco conocido es la enorme potencialidad que tiene este medio para el intercambio, entre personas con el mismo interés o problemática, no sólo de información, sino de apoyo, aliento e incluso compañía. En el capítulo 10 ("Enlaces") encontrará información acerca de algunos de esos lugares a donde dirigirse con este fin. Si Vd. presenta algún tipo de problemática similar a la tratada en esta página, anímese a visitarlos (y participar). Si presenta otro tipo de síntomas, recuerde que con un poco de interés seguro que encuentra otros lugares que se adapten mejor a su situación. Sin embargo, una de las mayores limitaciones para su utilización, viene derivada del idioma y de la cultura en que se hayan inmersos, ya que generalmente se desarrollan en Inglés, con una participación masivamente norteamericana. En todo caso, siempre le queda la posibilidad de participar en la "plaza pública" ($\alpha\gamma\omega\alpha$) que encontrará en esta página. Le animo encarecidamente a hacerlo, quizás así consigamos con el tiempo un foro en Español que se adapte más a nuestras propias necesidades.

[Índice](#)

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

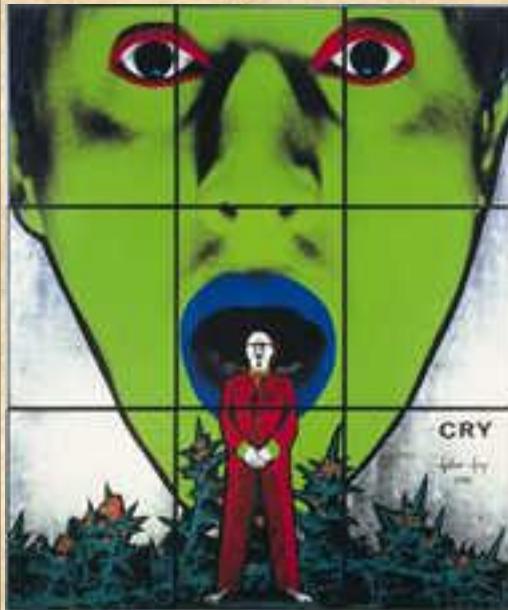
[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopa](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 2000 Dr. Oscar Martínez Azumendi. Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo méramente informativo **no podrán responderse consultas particulares.**

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)

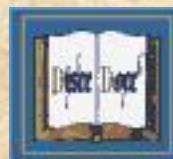




Gilbert & George. Grito, 1984.

La Crisis de Ansiedad

9. Estrategias de superación personal



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Indice del Capítulo

9.1 [¿Qué puedo aplicar o utilizar por mi mismo/a?](#)

9.2 [¿Qué puedo hacer en el caso de repetirse una crisis de angustia?](#)

9.3 [¿Qué puedo hacer para relajarme?](#)

9.4 [¿Qué puedo hacer para mejorar mi sueño?](#)

9.5 <u>¿Cómo intento dejar de ver la botella medio vacía y verla medio llena?</u>	9.6 <u>¿Cómo puedo superar el miedo a salir de casa?</u>
9.7 <u>¿Es bueno que me relacione con otras personas?</u>	9.8 <u>¿Debo prestar alguna atención especial a mi familia?</u>
9.9 <u>¿Qué consejos u orientaciones se pueden dar a los que me rodean?</u>	9.10 <u>¿Puedo hacer ejercicio?</u>
9.11 <u>¿Es conveniente que siga algún tipo de dieta especial?</u>	9.12 <u>¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?</u>
9.13 <u>¿Cómo puedo saber si estoy bebiendo demasiado?</u>	9.14 <u>¿Puedo fumar?</u>
9.15 <u>¿Qué puedo hacer para mejorar mi sexualidad?</u>	

9.1 ¿QUE PUEDO APLICAR O UTILIZAR POR MI MISMO/A?

Sin duda existen un gran número de técnicas que la persona puede aplicar para ayudarse a sí misma y que presentaremos a continuación. Pero la primera y más genérica actitud se resume en CONFIANZA.

1.- Confianza en uno mismo y sus capacidades.

2.- Confianza en los demás y en el grado de ayuda que se puede recibir del exterior. Ayuda que no solo vendría del apoyo, aliento y consejos que las personas cercanas pueden brindar, sino del propio hecho de hablar y compartir con los demás, evitando en lo posible la tendencia al aislamiento.

3.- Confianza en los profesionales que le atienden y en su mejor disposición a ayudarle. Es evidente que

siempre existe un riesgo de olvido e incluso equivocación por parte de su médico o personal asistencial, pero entienda que sus preocupaciones por el estado de salud de su cuerpo muchas veces pueden llegar a ser desmedidas por la propia ansiedad. Las demandas continuas de atención y exploraciones a veces innecesarias pueden llegar a hacer que la relación con su médico llegue a resentirse. En cualquier caso intente siempre aclarar con él sus miedos, temores o dudas, permitiendo de esta forma que éste pueda verle más como una persona necesitada de ayuda y comprensión que como alguien que va exigiendo actuaciones, que desde su punto de vista pueden no ser necesarias.

4.- Confianza en que el trastorno de angustia no va a deteriorar de forma irreversible su salud corporal o mental y que muy posiblemente mejorará de forma importante.

5.- Confianza en que va a poder mejorar mucho por Vd. mismo y que hay muchas cosas que puede hacer para controlar su estado.

Quiero contarles parte de mi recuperación. Tengo una profesión universitaria, cosa que no se cómo logré, por que fue en la peor etapa de mi vida. Sufrí de ataques de pánico durante 7 años. Todavía siento ansiedad (ahora manejable y pocas veces necesitada de medicación en bajas dosis) ante ciertas situaciones concretas. Bueno, creo que tengo algunas ideas fóbicas, y ellas también me producen cierta ansiedad y el temor a perder el control de mi misma y que otros lo asuman, no ser capaz de desenvolverme por mi misma, quedarme sola en un futuro, no tener como ganarme la vida y la desaprobación social. He eliminado de mi dieta el café, puedo tomar té no muy cargado, nada de fumar, licores de cuando en cuando sin no exceder del vaso y medio. El calor es algo prácticamente intolerable y si puedo estar en lugares con aire acondicionado me siento en la gloria.

Hago ejercicio moderadamente. He pasado por todas las etapas típicas del trastorno, desarrollé agorafobia sin llegar a un caso severo pero si limitante en ciertas épocas. Tuve los pensamientos típicos del trastorno de pánico como el temor a la muerte súbita y volverme loca, despersonalización, náuseas y mareos apenas me despertaba, llegue a pesar hasta 38 kilos, problemas gástricos, depresión, sensación de ahogo. He tenido ataques tan intensos que me tumbaban a la cama, problemas con la familia que pensaban que era una hipocondríaca, llena de manías y engreída según ellos, esto me hacía sentir tan insegura que varias veces tuve que disimular que tenía un ataque o que desfallecía de la ansiedad para que no me cataloguen de esa manera ni me acosen con la idea. Fué difícil contarles a mi familia lo que me sucedía, aún no lo entienden del todo. Mi hermana, sin saberlo, fue mi compañera de apoyo, los primeros 3 meses íbamos juntas a todas partes y ella no se daba cuenta cuando a veces la apresuraba para regresar a casa.

No se como contarles como supere la agorafobia, antes no podía ni subir al autobús, ni ir al mercado, restaurantes, cines, teatros o discotecas. Si antes fui dura conmigo para llegar a esto, tambien fui un poco dura para salir. No me negué a nada, especialmente a lo que era salir fuera de casa. Recuerdo sentarme en el borde la cama, sudar y sudar. Cogía el auto y me marchaba bastante lejos de casa, tuve todos los ataques habidos y por haber, justo podía sostener el volante, pero ya de regreso me sentía mejor. Algo que aprendí y aprendo de la ansiedad y del pánico es que de alguna forma me hicieron ser

mas persona, mas humana, mucho mas comprensiva y sensible al dolor humano. Se que no estoy del todo curada, tengo más caminos que recorrer y superar.

Isabel, 36 años.

Índice

9.2 ¿QUE PUEDO HACER EN EL CASO DE REPETIRSE UNA CRISIS DE ANGUSTIA?

- 1.- Reconozca que se trata de una crisis de angustia que ya ha tenido en alguna otra ocasión. Como entonces ocurrió, a pesar del mal rato que pasó, no significa que le vaya a ocurrir nada fatal ni sin remedio.
- 2.- Recuerde que a pesar de parecer "eterna", la crisis llega a su máximo en escasos minutos. Intente despreocuparse de su duración, aceptando que a pesar de ser un estado muy desagradable va a pasar en unos minutos.
- 3.- Busque ayuda sin alarmismos. Si se halla entre un grupo de personas puede simplemente comentar que se encuentra momentáneamente indisposto y pedir que alguien de confianza le陪伴 a un lugar más tranquilo. Siéntese o pasee sin apresuramiento en espera de que la crisis disminuya su intensidad. La persona que le acompaña estará dispuesta a ayudarle si se diera el caso. Si se encuentra solo no pretenda que vengan a ayudarle de inmediato, si llama a alguien para cuando llegue sus síntomas ya se habrán calmado en gran medida. En todo caso y si se encuentra muy asustado y hablar con alguien le tranquiliza, telefoneelé y explique su estado en ese momento, hable unos momentos y pídale que le vuelva a llamar pasados 5 ó 10 minutos. Puede que esto le tranquilice, al saber que hay alguien pendiente de cómo se encuentra.
- 4.- Intente relajarse lo más posible, no dirija su atención de forma mantenida a los síntomas. Cuanto más

se fije en aquellas partes de su cuerpo que parecen funcionar mal, más sensible se encontrará hacia los pequeños cambios, aumentando el temor y empeorando los síntomas. Desvíe su atención hacia aquellas otras partes del cuerpo que no dan muestras de alteración intentando relajarlas. También puede distraer su atención dirigiéndola a estímulos neutros del ambiente, como puede ser fijarse en las matrículas de los coches que pasan, examinar los productos cercanos del supermercado o incluso contar de tres en tres desde cien hacia atrás hasta controlar la ansiedad.

5.- Respire de forma pausada, intente acompasar sus respiraciones sin hacer inspiraciones profundas. La sensación de falta de aire o ahogo puede que le haga respirar muy rápido y de forma profunda. En algunas personas este tipo de respiración empeora los síntomas de la crisis al producirse lo que se llama una "alcalosis respiratoria" debida a la hiperventilación. Los signos de la alcalosis aparecen tras un período de ventilación forzada, con sensación de mareo, visión borrosa, acorcamiento en manos, pies o cara e incluso contracturas en zonas como muñeca o tobillo. En caso de iniciarse síntomas de este tipo, la persona se asusta aún más empeorando el cuadro. Recuerde entonces que:

- La sensación de falta de aire es más subjetiva que real.
- Nadie se ha ahogado en una crisis de angustia. Es imposible. Incluso en el caso de llegar a perder el conocimiento por una respiración forzada, los propios mecanismos reguladores del organismo harán que el ritmo respiratorio vuelva a la normalidad, estabilizando la situación.
- Respire, por la nariz y con el diafragma (lea el siguiente apartado) de la forma más pausada posible a pesar de la sensación de falta de aire. No acelere el ritmo ni respire muy profundamente.
- En el caso de no haber podido controlar bien la respiración y aparecer signos como mareo, entumecimiento o acorcamiento en alguna parte del cuerpo, un remedio muy eficaz consiste en respirar manteniendo una bolsa de papel sobre nariz y boca. De esta forma se vuelve a reintroducir en los pulmones parte de los gases que se han forzado a expulsar durante la respiración. Esta técnica resulta muy eficaz y en muy poco tiempo los síntomas desaparecerán. A veces suele ser más difícil convencer al paciente de que respire dentro de la bolsa, precisamente por su búsqueda forzada de aire, que como hemos visto no hace más que empeorar el cuadro.

6.- Si su corazón late muy deprisa recuerde que eso no significa la inminencia de un ataque cardíaco. Espere unos momentos para comprobar cómo su corazón recupera progresivamente su ritmo normal. En caso de asustarle mucho esta situación, puede probar a realizar la siguiente técnica, que busca provocar lo que se llama el "reflejo de Valsava". Aumente la presión del abdomen sacando con fuerza la tripa durante 3 a 5 segundos. Con ello el corazón disminuirá rápidamente la frecuencia de sus latidos. Puede repetir la técnica hasta una decena de veces si es necesario.

7.- Algunas personas han oído o se les ha aconsejado que en caso de repetirse una crisis de angustia se coloquen una pastilla tranquilizante debajo de la lengua para frenar su evolución. Desde un punto de

vista estrictamente farmacológico, esta estrategia no resulta más eficaz que tomarse directamente la pastilla, ya que la absorción es relativamente similar de las dos formas y requiere un período de tiempo, que aunque no es muy dilatado, generalmente es algo mayor que la duración normal de una crisis. De esta forma, atribuir la mejoría a la toma de medicación en su inicio es una equivocación, ya que por rápida que sea la absorción la mejoría también se produciría sin ella. En cualquier caso esta estrategia, o la simple toma oral de la pastilla, puede ser de alguna ayuda en aquellas personas que temen sobremanera a las crisis, que estas duren mucho tiempo o que vengan seguidas por un estado de ansiedad importante que limite mucho su funcionamiento. El riesgo es que la persona quede muy dependiente de la medicación, sin poder separarse de ella y en un estado de hipervigilancia continua que le mantenga en actitud de alerta ante los mínimos síntomas para tomarse la pastilla. De la misma manera, y en contra de lo que piensan algunas personas, algunas medicaciones inyectables se absorben más lentamente, por lo que no necesariamente es mejor una "inyección" que una "pastilla" para el control de la crisis aguda.

Hace 1 año que sufro de ansiedad y pánico. Siento que todo se dio de un día para otro, aunque por suerte yo misma me di cuenta de mi problema y pedí ayuda psicológica a los pocos meses. Trato de controlar mis ataques de pánico y ansiedad por mi misma (con una ayudita de mi psicóloga). Se que todo está en mi cabeza, que mis miedos a morirme de un paro cardiaco al asustarme están en mi mente. Se que tal vez suene fácil, pero no... me cuesta mucho poder luchar conmigo misma. Siento como si existieran dos Cristinas. Una, la racional, la que sabe que NO tiene ninguna enfermedad cardiaca ni de ningún otro tipo y que todo está en su atollondrada cabecita. Otra, la "panicosa", la negativa que se muere de miedo a que le pase algo, a morirse de un paro, y que se pone tan nerviosa y angustiada que empieza con taquicardia, debilidad corporal y otros varios síntomas. Cuando tengo los ataques de ansiedad, pienso que esa va a ser la ultima vez, que me voy a morir, pero como todos sabemos se sobrevive, aunque vengan otros ataques de ansiedad futuros con los que lidiar. Es muy difícil hacer que las dos Cristinas se pongan de acuerdo. Pero con mucha paciencia se logra.

Cristina, 20 años.

Índice

9.3 ¿QUE PUEDO HACER PARA RELAJARME?

A continuación expondremos dos tipos diferentes de relajación que pueden ser utilizados de forma independiente o conjunta. La primera de ellas deriva de un mayor control respiratorio, mientras que la segunda focaliza sobre los músculos en general.

Relajación respiratoria.

Una persona normal suele respirar de 12 a 16 veces por minuto cuando no está excitada o muy relajada. En situaciones de ansiedad es muy frecuente que el individuo mantenga un tipo de respiración superficial y ocasionalmente entrecortada con suspiros. Este tipo de respiración se realiza básicamente mediante el esfuerzo de los pequeños músculos que hay entre las costillas, movilizando sobre todo la parte superior del pecho. Sin embargo, la parte más baja de los pulmones apenas son ventilados. Para favorecer su ventilación se requiere la participación de otro gran músculo que separa el pecho del abdomen, el diafragma. La respiración diafragmática o profunda no moviliza únicamente el pecho sino que desplaza el abdomen cada vez que tomamos y expulsamos aire. De esta forma se ventilan los pulmones en su totalidad con una mejor oxigenación de la sangre.

La técnica de la respiración diafragmática es sencilla y puede ser utilizada de forma preparatoria a los ejercicios de relajación muscular. Pero recuerde que, debido precisamente a su sencillez, también puede ser aplicada en cualquier ocasión en que se note tensión o ante alguna amenaza concreta, como puede ser el temor a la ocurrencia de una crisis de angustia. Para conseguir este tipo de respiración siga esta serie de sencillos pasos:

- Limpie y mantenga bien abierta su nariz.
- Con los ojos abiertos o cerrados, dirija la atención a sus movimientos respiratorios. Muy posiblemente comprobará que la parte del cuerpo que se mueve es el pecho.
- Coloque una o dos manos sobre la tripa. Tome aire lentamente por la nariz y compruebe que sus manos se desplazan empujadas por el abdomen. Haga una pequeña pausa y suelte el aire por la boca, observe cómo sus manos vuelven a la postura inicial.
- Repita estos movimientos sin apresuramiento. Una respiración muy profunda y rápida sería negativa por el riesgo existente de hiperventilación que explicamos anteriormente.
- Mantenga esta respiración durante unos minutos. Aproveche este tiempo para repetirse internamente algunas frases tranquilizadoras del tipo: "Me estoy tranquilizando", "No me va a pasar nada", "Puedo dominarme", "Soy capaz de enfrentar la situación", "Estoy exagerando mis miedos", o cualquier otra que sea más apropiada para ese momento.

Estos ejercicios puede realizarlos en su casa o lugar de trabajo, pero también es posible llevarlos a cabo de forma discreta en lugares públicos como transportes o incluso haciendo la compra en un

supermercado. Si está sentado, concéntrese en su respiración, ponga la mano sobre la tripa y repita para sí mismo que va a tranquilizarse. Si está andando o empujando un carro de compra, concéntrese igualmente en su respiración, desentiéndase de lo que estaba haciendo hasta entonces por unos momentos e intente sugestionarse con la idea de que se está tranquilizando. Si está solo, puede quitarse los zapatos para sentir el suelo bajo los pies y notar su propio equilibrio. Si desea puede abrir los brazos y extenderlos con los hombros hacia atrás al tomar el aire, para posteriormente flexionarse hacia adelante al expulsarlo. Otra posibilidad es tumbarse sobre una alfombra o moqueta manteniendo un libro ligero sobre la tripa, lo que le permitirá concentrarse en sus movimientos hacia arriba y abajo.

Recuerde que utilice la técnica que utilice, es muy importante que se concentre sobre la entrada y salida de aire y sus movimientos respiratorios, mientras se sugestiona repitiéndose frases tranquilizadoras.

Relajación muscular general.

Esta técnica permite al organismo disminuir el estado de tensión mantenido por la ansiedad y que puede acabar en diversas contracturas y agarrotamientos musculares, así como un estado de tensión mental que disminuye parte de sus capacidades. Existen varias técnicas de relajación muscular, aquí le proponemos una de ellas basada en la contracción-relajación progresiva de los diferentes grupos musculares. No se desanime si en algún momento, sobre todo los primeros días, no consigue relajarse lo suficiente. Dedique todos los días entre 10-15 minutos a la mañana y la tarde a relajarse. Hacer una pausa y dedicar unos minutos para Vd. mismo seguro que no le puede hacer daño ¿verdad?.

Elija un momento y ambiente en que previsiblemente no vaya a ser interrumpido. Suéltese la ropa que pueda oprimirle y quítese los zapatos, anillos, reloj o pendientes. Túmbese boca arriba sobre una superficie firme no demasiado dura y si quiere apoye la cabeza sobre un cojín no muy alto. Coloque los brazos a lo largo del cuerpo cómodamente con las palmas hacia abajo. Las piernas extendidas y ligeramente separadas sin cruzarlas.

Puede acompañarse o no de música ambiental no demasiado estridente según sus preferencias. Si se encuentra en su lugar de trabajo posiblemente no pueda tomar todas las disposiciones apuntadas anteriormente, pero si lo piensa seguro que encuentra un lugar donde poder relajarse sentado durante 5-10 minutos. No deje de realizar los ejercicios por pereza o una aparente falta de resultados inmediatos.

Una vez dispuesto a relajarse cierre los ojos e inicie la técnica de respiración profunda descrita anteriormente durante un par de minutos, mientras se sugestiona con la frase "voy a relajarme". Una vez conseguido un ritmo respiratorio adecuado es deseable que se mantenga a lo largo de toda la sesión de relajación. A continuación vaya recorriendo las diversas partes del cuerpo mentalmente según las instrucciones que le damos seguidamente y que antes tendrá que haberse aprendido. Existen también en el mercado cintas de cassette grabadas que pueden dirigirle en sus primeras sesiones. Posteriormente seguro que podrá realizar los ejercicios de forma casi automática.

- Exienda los pies tanto como pueda doblando los dedos hacia delante. Sienta la tensión durante unos instantes y relaje los músculos disfrutando de ese alivio. Repítalo dos o tres veces. Relaje por última vez sus pies.
- Respire profunda y pausadamente un par de veces para recuperar el ritmo respiratorio antes de proseguir con el siguiente grupo muscular. Haga esto cada vez que termine con una parte de su cuerpo antes de empezar con la siguiente.
- Contraiga con fuerza la pantorrilla. Sienta la tensión y su alivio dos o tres veces. No es necesario aquí que mueva o flexione sus piernas, sólo póngalas en tensión. Suba hacia arriba y contraiga ahora los muslos, sienta la tensión y su alivio, haga lo mismo con las nalgas. Respire pausadamente un par de veces.
- Contraiga y relaje la parte inferior de la espalda dos o tres veces, concéntrese en sus sensaciones. Respire pausadamente e imagine que sus piernas pesan más. Al irse relajando notará que se apoyan más sobre el suelo, como si realmente pesaran más. Respire pausadamente y permanezca así unos momentos disfrutando de la sensación.
- Es el turno del abdomen. Ponga dura la tripa con fuerza, relájese, repita el ejercicio. Respire e imagínese cada vez más flojo.
- Ahora pase a los puños, ciérrelos con fuerza firmemente, relájelos. Contraiga con fuerza los músculos del brazo, no es necesario que los doble aunque puede hacerlo si lo desea, sienta la tensión, relájelos, repita el ejercicio. Recupere la respiración pausada y profunda imaginando que sus brazos cada vez pesan más, descansando sobre el suelo. Disfrute de esta sensación.
- Levante con fuerza los hombros y déjelos caer. Sienta la tensión y la relajación. Respire.
- Contraiga las paletillas de la espalda con fuerza dos o tres veces, observe sus sensaciones. Respire.
- Contraiga la nuca y relájela. Gire el cuello a la derecha y relájelo. Gire el cuello a la izquierda y relájelo.
- Contraiga y relaje con fuerza los diferentes músculos de la cabeza. Arrugue la frente, arquee las cejas, cierre con fuerza los ojos, arrugue la nariz, apriete las mandíbulas, apriete los labios, pegue con fuerza la lengua al paladar. Respire profundamente y disfrute al sentir cómo su cabeza cada vez pesa más hundiéndose sobre el cojín o suelo.
- Recorra mentalmente su cuerpo, puede notar cierta sensación de pesadez o ligero calor. Repítase en este momento "estoy tranquilo/a".

- Para terminar, vaya moviendo lentamente sus brazos y piernas. Abra los ojos y levántese lentamente, si se incorpora de forma brusca podría llegar a marearse ligeramente.

Índice

9.4 ¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SUEÑO?

Tenga en cuenta que el sueño es un estado natural y necesario para la recuperación del organismo que se repite en ciclos. Estos ciclos pueden ir desajustándose imperceptiblemente, como un reloj que atrasa o adelanta, por lo que es fundamental que sea especialmente cuidadoso en el mantenimiento de ese ciclo.

1.- La cantidad de sueño necesario varía de persona a persona, incluso para una misma persona puede haber temporadas en que un menor tiempo de sueño puede ser suficiente. En general, con la edad se duerme menos horas con un sueño algo más ligero y más despertares a lo largo de la noche. También pueden aparecer algunas alteraciones como son los ronquidos y contracciones de piernas o brazos.

2.- Permanezca en cama el tiempo justo. Si pasa más tiempo del necesario en la cama puede aumentar el sueño superficial y fragmentado. Reduzca el tiempo que permanece en cama.

3.- Evite las siestas, ya que alteran el ritmo corporal del sueño.

4.- Levántese siempre a la misma hora. De esta forma favorecerá la regularidad del sueño. Aunque no haya dormido bien, levántese, incluso en fines de semana.

5.- Aíslle lo máximo posible la habitación de ruidos ambientales del exterior. El doble acristalamiento o unos cortinones pesados pueden ser una solución.

6.- Ponga un especial cuidado con la temperatura de la habitación, que deseablemente no ha de ser muy alta o muy baja. De madrugada (4 ó 5 de la mañana) la temperatura corporal es mínima.

7.- Dormir con sensación de hambre o tras una gran cena puede ser más difícil. Métase en la cama un rato después de una cena ligera. Un vaso de leche templada antes de acostarse puede ayudarle a dormir mejor.

8.- Si bebe mucho a última hora de la tarde puede que tenga que levantarse varias veces a orinar durante la noche. Tampoco es aconsejable no beber nada, ya que la boca seca puede también alterar la calidad del sueño.

9.- Las bebidas con cafeína, sobre todo si son tomadas a lo largo de la tarde, alteran el sueño incluso en personas que creen que no les afecta. El tabaco también produce alteraciones del sueño.

10.- El alcohol puede favorecer el inicio del sueño, pero lo altera de forma importante. De cualquier forma no lo consuma si está en tratamiento con fármacos.

11.- El ejercicio físico regular mejora el sueño. El ejercicio ocasional o extremo no lo favorece.

12.- Busque algo rutinario para hacer a la hora de acostarse, por ejemplo leer o hacer punto durante un rato. Evite las actividades excitantes o que mantengan su atención como son los programas de televisión.

13.- De cualquier forma, si hay días en que no consigue dormir tómelo con calma. El insomnio es desagradable pero no especialmente peligroso. Si no puede dormir acéptelo así, cuanto más se excite menos conseguirá relajarse. Encienda la luz y haga algo poco interesante pero que le distraiga o practique alguna técnica de relajación. No sirve para nada quedar dando vueltas en la cama atormentándose con el pensamiento. Si hoy no duerme bien mañana podrá hacerlo mejor.

Índice

9.5 ¿COMO INTENTO DEJAR DE VER LA BOTELLA MEDIO VACIA Y VERLA MEDIO LLENA?

No es infrecuente que una persona aquejada de un trastorno de angustia se muestre pesimista y tienda a rumiar cada pequeño aspecto de la vida desde una negra perspectiva, imaginando dificultades insalvables y anticipando siempre desenlaces fatales. Esta predisposición puede verse además agravada por un estado depresivo añadido o por características de personalidad previa.

Es importante que se mentalice acerca de que en muchas ocasiones está exagerando y dando demasiada importancia a temas que no la tienen. Muy posiblemente esto también ya lo sabe, aunque se siente

incapaz de frenar esos pensamientos. Intente ver algunos aspectos positivos de su vida y valórelos. No se de por vencido, enfrente sus dificultades y verá como a medio plazo la confianza y satisfacción con Vd. mismo aumentan. Intente además no abrumar a los que le rodean con sus preocupaciones, con ello solo conseguirá que poco a poco las personas cercanas se vayan distanciando y le califiquen de exagerado. Haga un esfuerzo todos los días en este sentido.

Índice

9.6 ¿COMO PUEDO SUPERAR EL MIEDO A SALIR DE CASA?

La respuesta más contundente sería ¡saliendo!. Pero parece más conveniente que intente ir enfrentando sus miedos de forma escalonada y sin excesivas prisas, aunque sin perder de vista que el objetivo último será enfrentar en vivo y en directo aquellos lugares que ahora le asustan.

Aunque los consejos que se acompañan a continuación pueden requerir de la intervención de un profesional para su mayor efectividad, es probable que puedan ayudarle si persevera en su aplicación. Recuerde que la superación de la mayoría de sus temores puede requerir incluso meses.

Podrá empezar imaginando las situaciones temidas en casa. Para ello, relájese durante unos minutos y a continuación imagínese en un lugar que le atemorice, por ejemplo un supermercado, focalice su atención sobre el ambiente que puede existir en ese lugar, así como los primeros síntomas de ansiedad que aparecerían si estuviera realmente allí. Permite que la ansiedad aumente pero no hasta niveles insoportables. Desvíe entonces su atención para una vez disminuida, volver a imaginarse la situación.

El siguiente paso será ir enfrentando gradualmente sus temores en vivo. Para ello, quizás necesite ir acompañado los primeros días con una persona de su confianza. Plantéese una estrategia escalonada de consecución de objetivos, marcándose claramente qué es lo que quiere conseguir. Para ello puede ser de utilidad que dedique al principio un tiempo a reflejar por escrito todas aquellas actividades que le generan cierta tensión y los objetivos concretos a alcanzar.

Lógicamente estos objetivos serán menos ambiciosos en un principio para ir aumentando en complejidad en la medida que va superando etapas. Al principio puede ser suficiente conseguir salir de casa, pasear por los alrededores, hacer un corto trayecto en un transporte público o hacer una compra en una tienda

de los alrededores. Progresivamente irá aumentando la distancia de las salidas, la duración de los trayectos en transportes públicos o las dimensiones de los locales donde puede hacer sus compras. En un principio, esto deberá ser posible hacerlo acompañado, aunque el objetivo final será hacerlo solo.

Márquese una tarea progresiva para practicarla diariamente. Por ejemplo, si ve que se encuentra incapacitado para estar solo a más de tres kilómetros de su domicilio, los pasos a recorrer podrían ser: a) Pasear acompañado hasta el punto en que empezaría a sentir pánico. b) Repetir esos paseos con el acompañante unos pasos por detrás. c) Realizar el paseo en "círculo", encontrándose con el compañero en el punto prefijado. d) Pedir al compañero que le espere en determinado lugar. e) Salir Vd. primero y esperar la llegada del otro. f) Salir a pasear solo mientras su compañero está en casa. g) Por último, pasear cuando éste se encuentre lejos.

Ciertamente estos ejercicios pueden parecer engorrosos o demasiado simples en un primer momento, siendo ésta la principal razón para su abandono o mala práctica a pesar de su efectividad. Otro riesgo muy frecuente es querer "acelerar" el proceso con la consiguiente recaída y reforzamiento posterior de las conductas de evitación. Por ejemplo: una persona con temor a los transportes públicos, es posible que no vea el sentido o la utilidad de viajar solo hasta la siguiente parada en su trayecto, así que cuando cree que está un poco mejor decide hacer un largo recorrido. En el caso de que empiece a notar miedo según transcurren las paradas, decide abandonar o aguantarlo con grandes posibilidades de provocarse una crisis de ansiedad. Esta será para él la confirmación de que es imposible que pueda montarse de nuevo en ese medio.

Recuerde que necesita ir acostumbrándose y confiando de forma progresiva, aunque los pasos intermedios parezcan carecer de sentido o utilidad. En la superación de sus dificultades es necesaria cierta "dosis" de miedo superable, pero no correr el riesgo de desencadenar el pánico.

Ayer pude exponerme a una situación temida. Fui a almorzar con mis ex-compañeros de trabajo, no solo eso, sino que subí a buscarlos a mi ex-trabajo y saludé al Gerente. Al principio no fue bien, ya que la ansiedad no me dejaba actuar libremente (sentía que temblaba toda por dentro, se me contracturaban las piernas y la mandíbula y no podía respirar bien). En un momento casi salgo corriendo... pero me quedé. Después de un rato de estar en la empresa, empecé a sentirme más cómoda, luego fuimos a comer afuera con mis amigos y realmente lo pasé muy bien, hablé durante toda la comida y me divertí mucho. Después me sentía eufórica por haberlo realizado. Es realmente asombroso cómo uno se tranquiliza en forma inmediata y se tiene más confianza cuando logra controlarse en una situación temida. No por eso dejo de tener miedo a que me vuelvan a ocurrir esas cosillas desagradables, ¡pero me siento bien!. Esto es muy bueno. Para los que todavía no se han animado a enfrentarse con sus propios miedos, puedo asegurarles que vale la pena sentir el terror que esto nos provoca, con el fin de verlo controlado. ¡Creo que es una fantástica forma de superarlo!

Ahora creo que todo se puede, aunque cueste mucho.

María, 33 años.

Índice

9.7 ¿ES BUENO QUE ME RELACIONE CON OTRAS PERSONAS?

Sí. Es un aspecto que debe cuidar especialmente. Muchas personas con trastorno de angustia tienden a recluirse en casa por temor a las crisis o a evitar los contactos sociales por miedo a aparecer como más débiles, hacer el ridículo o sentirse incómodos o inseguros en este tipo de relaciones.

Las relaciones de amistad y sociales proporcionan al ser humano un importante sentimiento de compañía, aumenta la autoestima, ayuda a ampliar y relativizar nuestros puntos de vista, así como es una de las más accesibles fuentes de ayuda, tanto material como afectiva. Compartir parte de su tiempo con alguna persona de confianza no solo puede ser de gran utilidad para motivarle a salir de casa o ayudarle a enfrentar situaciones que le apuran, además es una buena manera de distraerse y le da la posibilidad de desahogarse en aquellos temas que quizá no pueda o no quiera comentar en casa. Pero recuerde que las amistades no sólo están para ayudarle, sino que también Vd. va a poder ayudarles y acompañarles. Sentirse útil y comprobar lo importante que puede llegar a ser para los demás, así como valorar positivamente todo lo que puede llegar a hacer desinteresadamente por ellos va a ser una manera muy agradable de aumentar su autoestima y poner a prueba sus propios recursos personales.

Estos consejos son especialmente importantes si Vd. se trata de una ama de casa que no trabaja fuera de casa. En muchas personas el trabajo suele ser una de las fuentes de contactos sociales. Este tipo de relaciones, sin llegar a reunir todas las características de lo que entendemos como "amistades", permiten confrontar opiniones, intercambiar experiencias y puntos de vista, así como servir de apoyo mutuo en ocasiones difíciles. Sin embargo, la persona que trabaja exclusivamente en casa pasa muchas horas sola y en el caso de salir fuera mantiene únicamente contactos esporádicos y superficiales con otras personas. Estos contactos, que antes al menos se veían facilitados por el tamaño de las ciudades y la necesidad de comprar diariamente productos perecederos en pequeños comercios de barrio, cada vez son más difíciles de establecer, debido al aumento del vecindario y la proliferación de grandes superficies comerciales, más impersonales y que hacen innecesario la compra regular de pequeñas cantidades de alimentos básicos. Por este motivo, es muy importante que recapacite si éste puede ser su caso. No dude entonces en buscar soluciones a través de grupos deportivos, educativos o culturales, donde podrá entrar en contacto con otras personas además de desarrollar otras facetas de su persona. No descuide tampoco las oportunidades para quedar con otras mujeres que pueden nacer en la parada del autobús de sus hijos o en

una "degustación". Se verá sorprendida de la diferente calidad de vida que puede llegar a tener si es capaz de salir del círculo exclusivo de las relaciones familiares y del hogar.

Creo que muchos de nosotros percibimos la soledad como el pan de cada dia. Uno quisiera simplemente que te tomaran de la mano, que te acariciaran y no te digan nada, solamente que estén allí. Pero la convivencia exige muchas cosas y entre dar y dar también se espera recibir. En mi caso no es tan malo, tengo mi pareja pero siempre tengo en mi pensamiento que tal vez de alguna otra forma dependa demasiado de él y se que no es bueno. El sabe de mi problema y me ayuda, pero es difícil que comprenda totalmente esta enfermedad y, aunque yo no quiera, en el fondo tengo que ocultar algunas cosas. Es difícil.

Isabel, 36 años.

Índice

9.8 ¿DEBO PRESTAR ALGUNA ATENCION ESPECIAL A MI FAMILIA?

Sí, por muchos motivos. Su propio estado puede a la larga generar cierta tensión familiar, como en cualquier caso donde alguno de los miembros no se encuentra bien o tiene algún problema. Vd. va a necesitar mucho del apoyo y comprensión de sus familiares más cercanos, pero entienda que también ellos tienen sus propias necesidades y que en todo caso pueden verse desbordados o desorientados acerca de la mejor forma de ayudarle. Si además, su carácter se ha alterado mostrándose más irritable, quejoso, exigente o crítico, puede que su familia no llegue a aceptarlo totalmente. También puede ser que aparezca como retraído y reservado y sea visto como desentendiéndose de los problemas cotidianos familiares.

Sea el caso que sea, hable con su familia lo más directa y sinceramente que pueda y dígales claramente el tipo de ayuda que necesitaría en ese momento. Si cree que no llegan a entender totalmente lo que le pasa, utilice este mismo manual para explicárselo, pero entienda y asuma por su parte que el hecho de "estar enfermo" no le va a justificar totalmente en todas sus demandas de atención por justificadas que puedan ser para Vd. mismo.

Tenga en cuenta además que a pesar de estar en este momento muy necesitado de ayuda, sigue habiendo muchas cosas que puede seguir haciendo por ellos. Preocuparse, atender y dedicar un tiempo de forma altruista a su familia es una de las mejores formas de aumentar su autoestima.

Por otra parte, algunas de las dificultades familiares que pudieran aparecer en estos momentos quizá no sean más que reflejo de algunos roces mal resueltos, que venían arrastrándose con anterioridad y que ahora se destapan más claramente en forma de crisis, coincidente con sus propios síntomas. Piense que, como en toda crisis, en general todo el mundo tiene su parte de razón, considere seriamente los puntos de vista de los demás, exponga con tranquilidad sus opiniones y sobre todo intente que por su parte no llegue a romperse nunca la posibilidad de seguir dialogando. Si en algún momento llegan a discutir acaloradamente, retome con posterioridad el tema con el ánimo de solucionarlo. Si es necesario pida opiniones o intermediación a personas de su confianza.

Muchos de nosotros, agorafóbicos, hemos visto como se alejaban de nosotros seres queridos (familiares, amigos, pareja...) por no comprender la situación. No se trata ya de buscar culpables o víctimas, no es ese el punto; es bastante razonable ese alejamiento, ya que cuando nos invitan por años a salir, a pescar, a cualquier actividad de aquellas que nos exponga a la situación temida, y nosotros respondemos invariablemente con una excusa (generalmente, una mentira piadosa), bien pueden pensar que nuestra negativa pasa por el desinterés o por el desprecio.

Estará en nosotros saber cómo explicar esta situación del modo mas claro posible, no para obtener compasión, por supuesto, sino para reclamar un poco de paciencia. Recordemos que a nosotros mismos nos cuesta muchísimo reconocer nuestra enfermedad como tal.

Alberto, 40 años.

[Índice](#)

9.9 ¿QUE CONSEJOS U ORIENTACIONES SE PUEDEN DAR A LOS QUE ME RODEAN?

Quizás pueda ser de utilidad que les pida que lean este Manual. Muchas veces las personas del entorno inmediato no llegan a aceptar o entender totalmente la importancia o gravedad del trastorno por angustia en un ser querido por varias razones:

- Desconocimiento de la existencia de este tipo de cuadros.
- Dificultades emocionales en ellos mismos al no poder soportar el sufrimiento de un ser querido, utilizándose entonces la técnica del aveSTRUZ negando la existencia del problema o creyendo que sólo se trata de una cuestión de falta de voluntad o exageración.
- Alteración de los hábitos familiares y aumento de la carga percibida por los seres cercanos.
- Posible percepción por parte de ellos de que quizás esté sacando algunas ventajas de su situación, como por ejemplo no asumir determinadas responsabilidades dentro del hogar o recibir más atenciones de su entorno. Evidentemente un trastorno por angustia nunca va a explicarse exclusivamente como una forma de llamar la atención o de desentenderse de sus obligaciones, incluso puede estar indicado que parte de todo ello se asuma como un aspecto necesario para la superación del problema. Discuta con sus familiares sus dificultades y necesidad personal de apoyo y cariño, pero esté abierto también a considerar la justeza de algunas de sus quejas. En toda enfermedad puede existir su parte de ganancia secundaria, que puede ser explotada. Un ejemplo característico son las pequeñas dolencias infantiles que se acompañan indefectiblemente de algún día sin escuela, comidas de capricho, algún que otro regalito sin importancia y la posibilidad de ver la tele tumbadito en la cama de los padres o arropado en la butaca de la sala.

Solicite abiertamente la comprensión y cariño de los que le rodean ya que necesita ser alentado, apoyado e incluso gratificado con pequeños detalles que refuercen sus progresos, además de cierta paciencia en caso de recaídas o aparente lentitud en la evolución. Sin embargo, no espere que los demás hagan todo por Vd., evitando exagerar la necesidad de cuidados, ya que todo ello lo único que hará es entorpecer su evolución.

Recibir información sobre este problema me parece de gran utilidad, sobre todo porque me ha aclarado una importante serie de conceptos que me han ayudado a comprender la enfermedad que actualmente tiene mi familiar, y de alguna manera me ha ayudado a encuadrar su ansiedad dentro de un determinado grupo. Actualmente está pasando por una fase de "miedo al miedo", debido a que hace un año tuvo una fase de ataques de ansiedad muy seguidos y muy fuertes que la sumieron en un período de baja de entre tres y cuatro meses. Aunque actualmente tiene miedo a que dicho ataque pueda repetirse, tan solo quedan leves retazos en la memoria y su futuro se presenta bastante bien. En fin, supongo que debemos vivir con ello y seguir luchando para intentar conseguir una cierta estabilidad en lo que a la ansiedad se refiere.

Un familiar.

Índice

9.10 ¿PUEDO HACER EJERCICIO?

Puede y debe hacer ejercicio. El tipo de ejercicio más indicado para cada persona viene matizado por su estado de salud general así como sus preferencias. En caso de que no esté acostumbrado, es preferible que empiece con un ejercicio suave hasta ir poniéndose en forma. En cualquier caso, no realice deportes extremadamente violentos ni llegue a un sobreesfuerzo importante si no está preparado para ello. Esto no está indicado para nadie pero además puede ser que en el caso del trastorno de angustia, la persona se asuste al comprobar que su frecuencia cardíaca aumenta con el esfuerzo y tema la aparición de una crisis. Empiece progresivamente, si nota que su pulso se acelera no se alarme, piense que es lo normal con el ejercicio, disminuya si quiere un poco el esfuerzo y siga a continuación.

Si no realiza algún deporte con asiduidad no pretenda hacerlo a partir de ahora solo y por su cuenta, ya que corre el riesgo de abandonar su práctica rápidamente. Es mejor que se "fuerce" a realizarlo quedando a una hora determinada con algún amigo o compañero o bien acuda a un gimnasio o polideportivo. De esta forma, además de ser más difícil que lo deje debido al compromiso, se ajustará a unas horas determinadas, obligándose a planificar mejor su tiempo y tendrá más oportunidades de socializarse. Todo ello no tiene nada que ver con hacer ejercicio, pero sin duda que son beneficios añadidos muy importantes.

Índice

9.11 ¿ES CONVENIENTE QUE SIGA ALGUN TIPO DE DIETA ESPECIAL?

No, a excepción de aquella que se le haya podido recomendar por otros motivos como la hipertensión, colesterol o sobrepeso. Sin embargo, sí es conveniente que recuerde que una dieta variada y equilibrada, rica en alimentos frescos y fibra, de bajo contenido graso y azúcares con moderación, está indicada para mantener un buen estado de salud en general. Además, en el caso del trastorno por angustia, una mayor atención a este tipo de dieta puede estar indicado por varios motivos. Si existe tendencia a permanecer en casa por el temor a la crisis, además de aumentar la posibilidad de picar entre horas, se disminuye de forma importante el ejercicio realizado y por consiguiente el aporte de calorías necesario. Además, no es infrecuente que si existe además cierta alteración añadida del estado de ánimo, apetezcan más un tipo de alimentos que otros, siendo generalmente los menos saludables, con un alto contenido en grasas y azúcares los que más se consumen. Esto es muy evidente en el caso del chocolate, que muchas personas tienden a consumir de forma exagerada en períodos de mayor alteración del ánimo.

No se trata de que no se dé ningún "capricho" si le apetece, pero tenga en cuenta que si abusa de los caprichos corre un gran riesgo de engordar, lo que puede disminuir su autoestima en un momento que la necesita mucho.

Si está tomando además medicamentos, algunos de ellos pueden hacer que tienda a ganar peso y causarle cierto estreñimiento, por lo que la importancia de una dieta equilibrada y rica en fibra cobra una importancia máxima.

Atención especial merecen las bebidas estimulantes como el café, té y refrescos de cola. Si bien parece oportuno aconsejar que no se tomen en absoluto, en todo caso su consumo siempre ha de ser moderado y nunca por la tarde, ante el riesgo de alteración del sueño que conllevan. Tenga mucho cuidado de no intentar contrarrestar los efectos de una posible somnolencia debida al uso de medicamentos mediante café. Si éste es su caso, consulte con su médico, ya que una disminución o redistribución de la dosis recetada puede ser suficiente.

No se si le sucede a Uds, pero en mi caso el café y todo lo que tiene que ver con la cafeína no lo puedo tolerar. Tomar café es para mi tener definitivamente un ataque de angustia y, lo peor, prolongado. No es que no me guste, ya que me encanta. Me doy a veces el gusto, pero cuando estoy en mi casita, porque he tenido experiencias no muy agradables.

Isabel, 36 años.

Índice

9.12 ¿PUEDO TOMAR BEBIDAS ALCOHOLICAS?

No si está tomando medicación, ya que pueden potenciarse entre sí algunos de sus efectos. A pesar de que la abstinencia está indicada desde el punto de vista médico, ante situaciones sociales concretas, como festividades y celebraciones especiales, podría dar algún sorbo de bebidas de baja graduación (vino, champán) para "brindar", si no toma dosis excesivamente altas de medicación. Recuerde que esto no es darle carta blanca para beber grandes cantidades, sino permitirle actuar "socialmente", alejando de Vd. la imagen de enfermo. En estos casos, intente distanciar entre sí lo máximo posible, pero sin alterar mucho, su horario habitual entre la dosis de medicación y la bebida.

No beba más que una pequeña cantidad a sorbos cortos y con el estómago lleno (lo más prudente es que discuta todo esto con su médico). No suspenda la toma de medicación para poder así beber en estas ocasiones, podría precipitar un estado mayor de ansiedad si disminuye demasiado la concentración del fármaco en su organismo.

Si no toma medicación puede beber de forma moderada y prudente, si su estado de salud general no lo desaconseja. Tenga especial cuidado con el consumo de bebidas alcohólicas, ya que es muy frecuente que aumente con los períodos de mayor ansiedad, al utilizarse consciente o inconscientemente como un mal remedio casero contra ella. Recuerde que la frecuencia de personas con abuso o dependencia del alcohol aumenta entre las personas con trastorno de angustia.

9.13 ¿COMO PUEDO SABER SI ESTOY BEBIENDO DEMASIADO?

Esta pregunta resulta muy difícil de responder de forma genérica, ya que depende de muchos factores, como pueden ser el peso, edad, sexo y estado de salud general. Discuta sus dudas con su médico. Si quiere tener una orientación aproximada en torno al riesgo que presenta su forma de beber, responda sinceramente "Si" o "No" a las siguientes cuestiones:

- 1.- ¿Ha tenido alguna vez la impresión de que debería beber menos?.
- 2.- ¿Le ha molestado alguna vez la gente criticándole su forma de beber?.
- 3.- ¿Se ha sentido alguna vez mal o culpable por su costumbre de beber?.
- 4.- ¿Alguna vez lo primero que ha hecho por la mañana ha sido beber para calmar sus nervios o para librarse de una resaca?.

El anterior cuestionario fue diseñado en Estados Unidos (Ewing, 1970) y validado posteriormente en España (A. Rodríguez Martos, R. Suárez 1984; A. Rodríguez Martos, 1986). Aunque no tiene un objetivo estrictamente diagnóstico, si es muy sensible para detectar a aquellas personas en riesgo de presentar problemas con el alcohol. Si ha respondido positivamente a una de las preguntas es muy posible que esté bebiendo en exceso. Si son dos o tres las respuestas positivas, casi con toda probabilidad el alcohol está siendo un problema. No se ponga disculpas y busque el remedio necesario. Cuatro respuestas positivas pueden ser diagnósticas de alcoholismo.

Como regla general se considera abstemia aquella persona que nunca ha consumido grandes cantidades de forma habitual, aunque lo haga ocasionalmente en pequeñas cantidades. Bebedor leve o moderado es el varón que consume menos de 40 gramos de alcohol al día (280 gr /semana) o la mujer que consume menos de 24 gr /día (168 gr /semana). Bebedor excesivo o de riesgo es aquella persona que sobrepasa los límites anteriores. El cálculo de los gramos de alcohol que contiene una bebida se realiza de forma sencilla mediante la siguiente fórmula:

**Gramos de alcohol ingerido = 0.8 X centímetros cúbicos de bebida X
grados/100**

En la tabla que sigue a continuación, se presentan unas equivalencias orientativas para el cálculo de la cantidad total de alcohol consumido en un determinado período.

BEBIDA	GRADOS	CANTIDAD	GRAMOS
CERVEZA	4	Quinto	6.4
		Tercio	10.7
		Litro	32
VINO	12	Vaso (100 cc)	9.6
		Litro	96
VERMUT	16	Copa (50 cc)	6.4
OPORTO, JEREZ	20	Copa (50 cc)	8
LICOR DULCE	30	Copa (50 cc)	12
COÑAC, GINEBRA, RON, VODKA, WHISKY	40	Copa (50 cc)	16

Equivalencias en gramos de alcohol por bebida

Índice

9.14 ¿PUEDO FUMAR?

Por poder sí, pero no debe, como el resto de la población. En el caso de las personas ansiosas el riesgo del tabaco es aún mayor, ya que se tiende a aumentar de forma importante su consumo. Recuerde además que el tabaco puede alterar la estructura del sueño. En el caso de no poder dejar de fumar o no desear hacerlo por el motivo que sea, manténgase alerta ante el aumento en su consumo, buscando al menos disminuir la cantidad total de cigarrillos diarios, no apurarlos hasta el filtro, apagándolos a la mitad y no aspirar con fuerza su humo.

Índice

9.15 ¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SEXUALIDAD?

Como vimos en el capítulo 5, la sexualidad puede afectarse por diferentes motivos. El primer consejo general en este sentido es doble.

Por una parte no intente "forzar" la situación, de esta forma solo conseguirá empeorarla. Para mantener relaciones satisfactorias es necesario una gran dosis de espontaneidad en ellas, es muy difícil conseguir una relación plena mientras la cabeza esté ocupada pensando si se conseguirá o no o si se llegará a "dar la talla" o satisfacer totalmente a la pareja. De esta forma es más probable que el impulso se inhiba o llegue incluso a evitarse por temor al fracaso.

Por otra, comente sus dificultades con su pareja. Explíquele que su aparente "desinterés" no es debido a un alejamiento afectivo, sino a su propio estado personal. Aclarar esta situación les permitirá enfrentar las posibles dificultades en este campo con mayor naturalidad y paciencia. Recuerde además que no es necesario que siempre los dos miembros de la pareja lleguen a la satisfacción completa, además de que en muchas ocasiones puede ser necesario un período de "calentamiento" más dilatado de lo que habitualmente se requería con anterioridad.

En el caso de que sus dificultades vengan derivadas directamente del temor a sufrir una crisis durante la relación sexual, por un incremento del ritmo cardíaco o de la respiración, puede actuar como hemos aconsejado con cualquier otro temor. Tómese un tiempo suficiente para ir enfrentando poco a poco sus sensaciones, si considera que se está activando demasiado, coméntelo con su pareja y descansen un rato. Una vez recuperado un mayor control de la situación, prosiga con la relación. Si el primer día no lo consigue, no se desanime, puede ser lógico. Como hemos comentado, para tener una relación plenamente satisfactoria es necesaria cierta espontaneidad que evidentemente estará algo disminuida en un principio.

Por último, en caso de aparecer dificultades en este sentido, no dude en comentarlas con su médico. Este no sólo podrá orientarle y tranquilizarle, sino que valorará la posibilidad de modificar su tratamiento farmacológico si se considerara que este puede influir en su sexualidad. Nunca abandone un tratamiento por su cuenta por este motivo sin haberlo consultado antes con su médico.

[Índice](#)

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

© 1997 - 1999 [*Dr. Oscar Martínez Azumendi*](#). Permitida su reproducción, siempre que esta no tenga fines económicos y se cite su procedencia. Cualquier comentario o sugerencia será bien recibido, aunque teniendo la página un ánimo meraamente informativo **no podrán responderse consultas particulares**.



This page hosted by [Home Pages](#) Get your own [Free Home Page](#)



La Crisis de ansiedad

10. Recursos en Internet



CONTRIBUTOR
Online Dictionary of
Mental Health

Página adherida a los Principios del Código

HONcode de [Health On the Net Foundation](#)



Como era de esperar, las posibilidades de consulta en relación con el tema son muchísimas.

Empecé a recoger aquellas que iba encontrando, hasta que me di cuenta que la lista se hacía interminable y que poca utilidad iba a tener (a no ser que se disponga de horas y horas de consulta, y al final tampoco queda nada en claro). Me decidí entonces a elegir las que me parecieron más importantes. Las primeras en descartar fueron aquellas que presentaban un contenido claramente comercial (clínicas, consultorios, compañías farmacéuticas, ventas de aparatos de relajación...), la mayor parte con informaciones sesgadas e incluso alguna claramente parcial y dirigida hacia sus propios intereses.

Desafortunadamente, todavía, casi todo está en inglés. Un cierto número de páginas en castellano se encuentran relacionadas entre si formando **PAN-illo**. Todas ellas forman un "anillo", del que esta página es propietaria y promotora, con el fin de facilitar la navegación a personas interesadas. Las páginas participantes son reconocibles por incluir todas ellas lo siguiente:



Esta página forma parte del anillo contra el pánico y la agorafobia: [**PAN-illo**](#)

[[5 Sitios atrás](#) | [Anterior](#) | [Siguiente](#) | [5 Sitios adelante](#) | [Sitio al azar](#) | [Listado de Sitios](#)]

(PAN-illo está en desarrollo en la actualidad. Si desea que su página Web participe, pulse [aquí](#))

(Pulse "[Listado de Sitios](#)" para un listado actualizado hasta este momento)

Al final se ha incluido un '**'buscador' médico** con el que poder ampliar cualquier información relacionada, además de un **formulario** para comunicar posibles enlaces que pudieran ser citados aquí.

Es posible que con el tiempo la lista pueda haber quedado algo anticuada y lo que es muy seguro es que existirá un mayor número de páginas interesantes que las aquí recogidas.

Para empezar (y casi terminar) las más completas en inglés:

Anxiety Panic internet resource (tAPIr). <http://www.algy.com/anxiety/>

Quizás la mejor que encontré al principio. Punto de partida ideal para empezar la navegación el no profesional. Mantenida por voluntarios, con alguna ayuda económica comercial. Cantidad de información, consejos, enlaces con "chats" específicos donde poder comunicar con otras personas con ansiedad o pánico. Infinidad de enlaces relacionados con el tema.

Anxiety-Panic.com <http://anxiety-panic.com/default.cfm>

"Buscador" de páginas relacionadas con el tema.

Panic Disorder. <http://panicdisorder.miningco.com> Muy completa y con muchos recursos de apoyo. Hay una sección de enlaces, "no en inglés", que merece la pena vigilar.

Internet Mental Health. <http://www.mentalhealth.com/dx/fdx-an01.html>

Muy completa. Enciclopedia gratuita de información sobre salud mental. Diseñada por el psiquiatra canadiense Dr. Phillip Long, y programada por su colega Brian Chow. En el enlace propuesto se aborda el tema del trastorno de angustia, con información, diagnóstico, tratamientos, enlaces... (esta dirección se abre con un pequeño test diagnóstico, si no se desea llenar, simplemente se pincha en "Quit" y se accede a los contenidos).

Anxiety Disorders Association of America <http://www.adaa.org/>

Información, recursos, enlaces...

En Español:

Agorafobia: <http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/9279/> Mantenida por "Charly". No pretende tener un ánimo excesivamente técnico, pero con gran entusiasmo divulgativo y de apoyo. Promotora de la Asociación Agorafobia.

Enrique: <http://www.geocities.com/HotSprings/5361/Agora.html> Descripción de vivencias personales con la Agorafobia.

Otros idiomas:

Arthur Anderson: <http://www.netaxs.com/people/aca3/>

En inglés. Información de A.S.A.P. (grupo de noticias). El primer museo virtual de psicología. Tiene un diccionario, en español, con algunos términos en relación con el pánico y la ansiedad.

Cherri: <http://www.geocities.com/HotSprings/1277/>

En inglés. De 34 años y con ataques de pánico desde los 6. Amplia información y consejos. Tiene un grupo de apoyo. También un "ChatRoom" (abierto los Domingos a las 6 pm CST).

Otros recursos:

"Noticias" (News). Hay intercambios de información y apoyo muy valioso.

En Inglés, se puede suscribirse las "news" de "A.S.A.P." [alt.support.anxiety-panic](#), muy visitada y activa. También [alt.recovery.panic-anxiety.self-help](#), menos movida. Otra posibilidad, las BBS de Anxiety Panic Internet resource (tAPIr) y Panic Disorder, citadas arriba.

"Tablones de anuncios". Donde cada persona puede dejar el suyo o intercambiar opiniones o comentarios.

En esta misma página encontrará [Ayopa](#), a la que está invitado a visitar y participar.

La [BBS de tAPIr](#). En inglés.

"Listas de discusión". Es necesario suscribirse con un sencillo trámite. Se reciben y envían mensajes, a todos los miembros de la lista, a través del correo electrónico. Así puede intercambiarse información, apoyo y aliento.

"Chats" (tertulias). Aquí se puede contactar, "en directo", con personas con problemáticas similares, intercambiar información, consultas...

En las páginas de Anxiety Panic Internet resource (tAPIr) y Panic disorder, citadas arriba, se anuncian varias.

También en el [Ayopa](#), de esta misma página, encontrará una opción para realizar una tertulia en directo. Es difícil coincidir con otras personas, pero puede intentar dejar una convocatoria en el tablón de anuncios de "Assembly".

Esta otra, mantenida por [Concerned Counseling](#) tiene acceso público con carácter comercial.

[Consultas puntuales.](#) Ofertado en Español. Por el [Dr. Jordi Mondragón.](#)

Buscador de temas médicos

[Health On the Net Foundation](#)



Medical Document Finder

World-Wide Medical Search

And Or Adj Free

Comunicación de otros enlaces de interés

Si conoce otros enlaces de interés, le agradecería me lo comunicara para su posible inclusión en esta página.

(Cada vez que rellene un campo no apriete "enter")

1) Nombre y apellidos

(opcional):

2) Dirección URL:

3) Descripción de la página y sus contenidos:

LOS MENSAJES LLEGAN SIN DIRECCION DEL REMITENTE (ANONIMOS). SI QUIERE, ESCRIBA AQUI SU DIRECCION DE CORREO ELECTRONICO:

("No apriete"*Enter*)

GRACIAS POR SU VISITA

[[Inicio](#)] [[1. Introducción](#)]



[[2. Definiciones](#)] [[2.2.1 Ejemplo de Síntomas](#)][[2.2.2 Ejemplo de Pensamientos](#)][[2.7.1 Ejemplo de Fobias](#)]

[[3. Frecuencia](#)][[4. Causas](#)][[5. Riesgos](#)] [[6. Fármacos](#)][[7. Psicoterapia](#)][[8. Autoayuda](#)]

[[9. Estrategias de superación](#)][[10. Recursos en Internet](#)] [[11. Ayopα](#)][[12. Autoevaluación](#)]

[[13. Casos](#)]

This page hosted by  Get your own [Free Home Page](#)





GeoCities FREE

Web Hosting

Share your personality with the world, for free.

Free web site package that offers:
simple tools | enough storage to get you started today



\$0/mo. [Learn more.](#)



Share your family.

GeoCities Site Directory

Yahoo! member sign-in

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID & Password

Enhance your GeoCities experience - get more features for your web site today.

GeoCities PLUS No ads plus extra storage.



Just \$4.95/mo. [Learn more.](#)

GeoCities PRO Your own domain plus email.



Just \$8.95/mo. [Learn more.](#)

Need even more?

Yahoo! Web Hosting Starting at \$11.95/mo.

Free SiteBuilder software, over 300 site templates,
24x7 toll-free phone support, up to 2GB of storage,
Business Mail and more.

[Sign Up](#)

[Learn more.](#)

Search or [browse](#) to find interesting pages created by Yahoo!
GeoCities members. Or try our [advanced search](#).

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#)

THE BEST ONLINE CASINOS

During our 3 year experience as avid online casinos players, we've played at literally hundreds of online casinos. We've seen casinos that will cheat you, will not pay you what they owe you, will not answer your emails... and then there are the good ones. Here we bring you a list of a dozen casinos that in our opinion are the best out there. Each and every one of the online casinos listed below has above average payout percentages, offers generous bonuses, and exceptional support. The trusted casinos presented on this page are the ones we both recommend, and play at ourselves

The two Featured Online Casinos of the month

WWW.CASINOTROPEZ.COM



Casino Tropez has something for everyone, from the seasoned professional gambler to the newcomer. For those who want to play instantly Casino Tropez offers a quality Flash version - ideal for Mac owners. **100% up to \$100 Free Welcome bonus.** In addition they also offer a second deposit bonus of 50% PLUS a weekly \$75 free on your next 4 deposits.

PLAY NOW !

BONUS :: PAYOUTS :: QUALITY :: SECURITY
\$300 :: 98.15% :: ***** :: 100%

LEKU IREKIAK



ESPACIOS ABIERTOS

Asociación para la
Ayuda y Divulgación
de la Agorafobia de la
Comunidad Autónoma
Vasca.

ENTRAR

E-MAIL:
lekuirekiak@terra.es

Tel.: 94 4937833



Página Optimizada para IE 4 o Superior-800x600 Pixels-16 m. de colores

CiberStats.

[Principal](#)

[Que es la agorafobia](#)

[Presentación](#)

[Asesoramiento tecnico](#)

[Servicios](#)

[Estatutos](#)



ASOCIACION DE ENFERMOS DE AGORAFOBIA

DE ALBACETE

¿Qué es la agorafobia?

Es un miedo aterrador a lo que pueda ocurrir cuando nos encontramos en lugares públicos, suele ir acompañado de ansiedad. (Taquicardias, Mareos, Temblores, Ataques de pánico, Sudoración exagerada, Sensación de ahogo, Etc...)

SI NECESITAS AYUDA, QUIERES COLABORAR COMO VOLUNTARIO O QUIERES MÁS INFORMACIÓN LLÁMANOS:

A D E A

CENTRO DE OCIO Y CULTURA

C/ GABRIEL CISCAR, Nº 20

02005 ALBACETE

TELEFONO:

967 61 18 83 - 967 52 31 44

ADEA

AD



[Nuestro e-mail](#)



Caminando Libres.

Esta es una página de información sobre trastornos de ansiedad en la que espero encontréis respuesta a algunas dudas que se os plantearán de forma casi automática a todos aquellos que padezcáis un trastorno de este tipo.

Es sobre todo una luz de esperanza y una guía hacia los tratamientos que se han demostrado más eficaces contra este tipo de trastornos que empiezan a ser demasiado habituales en nuestra sociedad y en nuestros días.

La agorafobia y la fobia social son seguramente los dos trastornos de ansiedad más molestos e incluso incapacitantes. Y seguramente los más comunes, claro.

En el fondo el tratamiento de estos problemas se reduce a una cuestión de superación personal. Siempre el peso de la recuperación recae en el sujeto y el punto de vista que este tenga del problema es básico para su recuperación. De la misma forma que un marinero novato cree que olas de dos metros pueden hundir su embarcación en tanto que para uno veterano olas de doce metros forman parte del paisaje, para una persona que padece estos trastornos puede parecer que jamás podrá curarse porque percibe el problema con un tamaño que no tiene.

Es parte del trastorno. La ansiedad y el pánico se retroalimentan a si mismos continuamente y constituyen un círculo del que es muy difícil salir si no se tienen una motivación sólida, una orientación clara, un tratamiento correcto y voluntad para llevarlo a feliz término.

Así es que espero que si os adentráis en esta página os decidáis a dar la batalla a la ansiedad con todas las consecuencias.

Serán naturales los tropiezos, el desanimo que les acompaña, las recaídas, etc, pero el premio a la constancia suele ser la victoria y en este caso la misma es...la vida, que no es poco.

Trastornos de ansiedad

[Ansiedad](#)

[Agorafobia](#)

[Ejercicios](#)

[¿Se cura?.](#)

Contactos y Grupos

Última actualización 17 de diciembre de 2004.



Esta página forma parte del anillo contra el pánico y agorafobia: [PAN-illo](#)

[[5 Sitios atrás](#)] [Anterior](#)[Siguiente](#)[5 Sitios adelante](#) | [Sitio al azar](#) |
[Listado de Sitios](#)]

PAN-illo está en desarrollo en la actualidad. Si desea que su página Web participe, pulse [aquí](#)

NOTA DEL AUTOR DE LA PÁGINA: *Muchos os habréis dado cuenta de que esta página era antiguamente la página de la asociación "Caminando Libres". En tanto la asociación no funcione como es debido y a pleno rendimiento esta página pasa a ser personal y me responsabilizo del contenido de la misma con la salvedad de los vínculos a foros y contactos personales que desconozco en su mayoría.*

Si tenéis cualquier duda o sugerencia escribid a : acm00000@teleline.es

Nos estamos mudando a

www.amadag.com

Sentimos las molestias, estamos registrando un dominio y eso nos lleva un par de días, pero esperamos que os compense la espera:

* **Nuevas noticias**

* **Foro**

* **Chat**

* **Nuevos artículos**

... Todo eso y mucho más en www.Amadag.com

Para contactar con nosotros pueden llamar:

* **617837930** Rubén Casado (Equipo de psicólogos)

* **913567829** Secretaría

El horario de secretaría es Martes, Miércoles, Jueves de 18:00 a 21:00

Para ponerse en contacto con nosotros a través del e-mail:



amadag_asociacion@hotmail.com

También pueden visitarnos directamente a nuestra dirección

C/ Martínez Izquierdo Nº 40 LOCAL (en horario de secretaría)

Nº visitantes

Archivo noticias

13377

Groups

Groups Home | My Groups | Language | Help

Problemas_de_ansiedad Problemasdeansiedad@groups.msn.com

[What's New](#)  [General : Puede ser interesante](#)
[Join Now](#) Choose another message board

[Prev Discussion](#) [Next Discussion](#)  [Send Replies to My Inbox](#)

[Reply](#)  [Recommend](#) Message 1 of 4 in Discussion

From:  ccaricia1957 (Original Message) Sent: 1/1/2004 1:37 PM

Hola! Encontré esto que puede ser útil para los que viven en Cataluña:

ASOCIACIÓN CATALANA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDAD

> Grupos de autoayuda
 Los objetivos de los grupos de autoayuda son los siguientes:

- ~ Tener la oportunidad de expresar los miedos que siente cada uno de los afectados teniendo el convencimiento de que le van a comprender y a ayudar en todo cuanto sea posible ya que nadie le entenderá mejor que una persona que siente las mismas angustias y problemas.
- ~ Escuchar puntos de vista de otros compañeros que sufren los mismos síntomas y comprobar que su comportamiento es totalmente normal. Sobre todo ayuda a no sentirse ya más un "bicho raro" e iniciar una relación con otras personas, sumamente enriquecedora.
- ~ Ver que el trastorno no corresponde en absoluto a un problema mental grave, que hay muchas personas que lo padecen y también que con el debido tratamiento es posible superarlo.

 > Grupos terapéuticos

- **Autoestima:** En este taller se encontraran las herramientas que nos ayudarán a incrementar la capacidad de sentirnos bien con nosotros mismos y a afirmar nuestra personalidad.
- **Relajación:** En este taller se trabajarán las diversas formas de conseguir experimentar comodidad y bienestar, siguiendo las indicaciones de un especialista.
- **Habilidades sociales:** Se desarrollarán distintas habilidades, así como la manera de afrontar comportamientos sociales.
- **Comunicación:** Se trabajarán diversas formas de comunicación con los demás y se darán herramientas para salvarlas con éxito.

 > Talleres

- **Cineterapia:** En este taller se trabajará una línea temática de carácter psicoterapéutico a partir de una serie de filmes. Se tratará: la dependencia, el vínculo, el abandono, etc.

. Autoconocimiento por medio de la escritura: A través de los distintos niveles, este taller se propone dar los conocimientos precisos para conocer la propia personalidad, así como la de los demás, a través de la letra.

> Atención telefónica

A través de una línea telefónica de ayuda pretendemos dar información y ayuda a aquellas personas que están sufriendo las primeras crisis de pánico o que ya han desarrollado la agorafobia.

Orientación sobre centros de asistencia donde pueden dirigirse o la posibilidad de compartir aquellas experiencias que les permitan entender mejor lo que les está sucediendo y así afrontarlas mejor.

La línea es atendida por personas que ya han pasado circunstancias parecidas y que podrán ofrecer una mejor asistencia a los que está padeciendo el trastorno.

Existe también la posibilidad de contactar con un voluntario exagorafóbico o exfóbico social durante la noche, mediante un móvil.

> Orientación a las familias

De acuerdo con los objetivos de la Asociación, organizamos unas charlas mensuales, conducidas por psicólogos clínicos, dedicadas a las familias de los afectados, o a todas aquellas personas que conviven con un agorafóbico y desean conocer tanto la enfermedad como la mejor manera de interpretar o conducirse frente a una situación de crisis.

> Conferencias

La Asociación confecciona un programa de conferencias a cargo de prestigiosos especialistas con la finalidad de que se tenga siempre una información actualizada de las últimas investigaciones y de los puntos más interesantes que ayuden a conocer los diferentes aspectos del trastorno.

> Servicio de voluntarios

Estamos organizando un servicio de voluntariado para acompañar a los asociados a su tratamiento médico o psicológico, siempre y cuando sea ello imprescindible debido a las limitaciones de desplazamiento que impone la agorafobia y siempre que la familia no pueda atender estas necesidades.

Telf. Asociación 93 430 12 90 ~ aadabcn@suport.org

<http://www.terra.es/personal/aadabcn/home.htm>

First Previous 2-4 of 4 Next Last

[Reply](#)

[Recommend](#)

Message 2 of 4 in Discussion

From: ccaricia1957

Sent: 1/1/2004 1:41 PM

Sigo poniendo asociaciones:

Asociación Valenciana para la Ansiedad (AVA).
<http://www.avansiedad.com>

Valencia

620 01 50
99

info@avansiedad.com

636 52 44 01

[Reply](#)

[Recommend](#)

Message 3 of 4 in Discussion

From:  ccaricia1957

Sent: 1/2/2004 7:21 PM

<http://es.geocities.com/rubencas2000/> (Asociación contra el pánico y agorafobia en Madrid)

[Reply](#)[!\[\]\(7eeb667c748853f89162038ea8d0a5b3_img.jpg\) Recommend](#)

Message 4 of 4 in Discussion

From:  ccaricia1957

Sent: 1/3/2004 1:53 PM

ANIMARSE A VIVIR:

Dirección postal: Polideportivo Gorki Grana. Santa María de Oro. 3530 Castelar. Buenos Aires. Argentina.

Teléfono de contacto: 4623.1588 (Teléfono particular de la coordinadora, Patricia Mondrik) / 15.5.0292181

Dirección electrónica: No dispone de página web.

Correo electrónico: pamondrik@yahoo.com.ar

Asociación Ayuda: Tratamiento y Recuperación de los trastornos de Ansiedad:

Dirección postal: Mansilla 3624. Capital Federal. 1425 Buenos Aires. Argentina.

Teléfono de contacto: 4825-3838 / 4822-9966 / 4822-9306 (horario de secretaría: 10 a 13h y 14 a 20h)

Dirección electrónica: <http://www.asociacionayuda.org>

Correo electrónico: ayuda@asociacionayuda.org y a.ayuda@abaconet.com.ar

Observaciones: Atiende todos los trastornos de ansiedad. Para trastorno de pánico y agorafobia: zona Palermo, lunes y miércoles de 18 a 19:30h. Para fobia social y otros trastornos: zona Palermo, viernes 18 hs

INTEGRA: Centro especializado en el tratamiento integral de la ansiedad:

Dirección postal: Víctor Hugo 45. Col. Anzures. México, DF. CP 11590.

Teléfono de contacto: 5254-5845, 5254-5619, 5254-5601, 5254-7410.

Dirección electrónica: <http://www.integra-ansiedad.com>

Correo electrónico: integra_ansiedad@hotmail.com

Observaciones: Se ocupa de todos los trastornos de ansiedad: agorafobia, fobia social, pánico, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo, etc. Ofrecen servicios de clínica y de enseñanza para especialistas. La institución es la primera a nivel especializado que existe en México, fuera del Instituto Nacional de Psiquiatría, donde no existe una clínica particular para trastornos de ansiedad.

JUNTOS PODEMOS:

Dirección postal: Sevilla.

Teléfono de contacto: 657 632 020

Dirección electrónica: No dispone de página web.

Correo electrónico: No dispone de correo electrónico.

Observaciones: Se ocupa de trastornos de ansiedad en general.

 First  Previous 2-4 of 4 Next  Last

 [Return to General](#)

 [Prev Discussion](#) [Next Discussion](#) 

 [Send Replies to My Inbox](#)

Notice: Microsoft has no responsibility for the content featured in this group. [Click here for more info.](#)

Try MSN Internet Software for FREE!

[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Shopping](#) | [Money](#) | [People & Chat](#) | [Search](#)

[Feedback](#) | [Help](#)

©2005 Microsoft Corporation. All rights reserved. [Terms of Use](#) [Advertise](#) [TRUSTe Approved Privacy Statement](#) [GetNetWise](#)



pánico (y agorafobia) en español

Ring Manager: [ansiedadgeo](#)

[Join This Ring](#)

[Home](#) > [Health & Wellness](#) > [Stress Management](#)



Información, apoyo y autoayuda, en español, para personas con crisis de ansiedad, pánico o angustia (con o sin agorafobia), familiares y profesionales. Information, support and selfhelp, in spanish, for sufferers of anxiety crisis or panic (with or without agoraphobia), relatives or professionals

Ring Information

Sites in Ring - Navigation Rating: 100 [what's this?](#)

[< Prev](#) 4 | [Next](#)

4 >

Ring Stats

- Created 08/27/1998
- 4 active site(s)
- 1 page views today
- 19350 total page views
- [details](#)

[Red Interhispana de los Trastornos de Ansiedad](#)

Red dirigida a todas aquellas personas que padecen cualquier trastorno de ansiedad (agorafobia, fobia social, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de pánico, ansiedad generalizada), a sus familiares y a profesionales interesados.

[Asociación Andaluza de Agorafobia.](#)

Página de la Asociación Andaluza de Agorafobia. Esta página pretende dar a conocer este trastorno y ofrecer ayuda a todas aquellas personas que lo padeczan en la Comunidad Autónoma Andaluza.

[Asociacion Catalana de Trastornos de Ansiedad](#)

Diez años en Barcelona promoviendo el tratamiento de los trastornos de ansiedad: agorafobia, fobia social, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo compulsivo y depresión. Antigua AADA Camins Oberts

[LA CRISIS DE ANSIEDAD, PANICO O ANGUSTIA \(Y AGORAFOBIA\)](#)

Información y apoyo sobre la crisis de ansiedad, pánico o angustia (y agorafobia. para pacientes, familiares o profesionales no especializados.

Copyright © 2001-2005 WebRing, Inc. All rights reserved. [Terms of Service - Help](#)

Notice: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#)

WebRing server hosting provided by [SimpleNet](#).

WebRing Logo design by Sean McCullough.



- [Asociación Catalana de Ansiedad](#)
- [¿Quiénes Somos?](#)
- [Servicios ACTAD](#)
- [Ansiedad](#)
- [Agorafobia](#)
- [Fobia Social](#)
- [Trastorno Obsesivo Compulsivo](#)
- [Depresión](#)
- [Enlaces](#)
- [Contacte con nosotros](#)

ENLACES DE INTERÉS

En esta sección publicamos los enlaces de interés enviados a ACTAD a través del correo electrónico.
[Escríbanos para sugerir su sitio favorito.](#)

Todos los vínculos publicados a continuación enlazan con documentos externos al portal de ACTAD. Por tanto nuestra Asociación no avala necesariamente todos sus contenidos, formatos e ideologías. La responsabilidad en cuanto a su publicación atañe de forma exclusiva a sus respectivos autores.

[psiquiatria24x7](#)
[pnlnet](#)
[psiquiatría.com](#)
[psicocentro](#)
[planet](#)
[Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés](#)
[National Institute of Mental Health](#)
[PAN-illo](#)
[The Anxiety Panic Internet Resource](#)
[Anxiety-Panic.com.](#)
[Asociación Americana de Psiquiatría](#)
[Salud Mental en Internet](#)
[National Institute of Mental Health](#)
[Asociación Ayuda contra la ansiedad](#)
[Depression Screening.](#)
[MedlinePlus Enciclopedia Médica: Estrés y ansiedad](#)
[Ansiedad y fobias](#)
[Ansiedad](#)
[Cómo controlar los ataques de ansiedad y stress.](#)
[Ansiedad, un problema que tiene solución](#)
[Pánico](#)
[Qué es la ansiedad a hablar en público? ¿Por qué se produce? ...](#)
[Ansiedad](#)
[Test Psicométrico de Ansiedad](#)
[Alimentación y ansiedad](#)
[Ansiedad - Glosario de los Sintomas](#)
[Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg](#)
[Trastorns d'Ansietat - Grups d'Ajuda Mútua](#)
[Ansiedad](#)
[Trastornos de ansiedad](#)
[ansiedad](#)
[Ansiedad, angustia](#)
[Ansiedad y depresión](#)
[Desórdenes de Pánico, Ataques de Pánico, Ansiedad Generalizada](#)

[Los trastornos de ansiedad en la práctica médica general](#)
[La Red De La Ansiedad \(The Anxiety Network\)](#)
[NAMITrastornos de ansiedad - Anxiety Disorders](#)
[viatusalud](#)
[Trastornos de ansiedad](#)
[Trastornos de Ansiedad](#)
[Guía de tratamientos de los trastornos de ansiedad](#)
[Trastornos de ansiedad](#)
[Crisis de ansiedad Foros Fobia Social](#)
[Ansiedad](#)
[Ansiedad ante los exámenes](#)
[Trastornos de Ansiedad](#)
[La terapia cognitivo-conductual en problemas de ansiedad ...](#)
[Ansiedad y depresión](#)
[Ansiedad](#)
[Fobia Club](#)
[Asociación Ayuda contra la ansiedad](#)
[Ansiedad org](#)
[Red Interhispana de los Trastornos de Ansiedad](#)
[NIMH](#)
[Psiquiatría y psicología](#)
[Buscasalud](#)
[Fobia social](#)
[Diccionario de Ansiedad y Trastornos de Pánico](#)
[Colegio Oficial de Psicólogos de España](#)
[Psicomundo](#)
[Fobia social net](#)
[Fobia y angustia](#)
[Asociación Latinoamericana para Ayuda Mental en Crisis](#)
[Estrés Postraumático Secundario a Accidentes de Tránsito](#)
[Asociación Ayuda contra la ansiedad](#)
[Fobia Social](#)
[El joven sufre la Fobia Social](#)
[Unidad de Investigación en Fobia Social](#)
[Tratamiento Cognitivo Conductual de la ansiedad](#)
[STAR, Sociedad de investigación sobre estrés y ansiedad](#)
[Asociación americana sobre trastornos de ansiedad](#)
[Instituto Americano de Salud mental](#)
[Recursos sobre fobia social y ansiedad](#)
[Página sobre ansiedad de la Asociación Americana de Salud Mental](#)
[Asociación Internacional sobre el manejo del estrés](#)
[Pánico y ansiedad](#)
[Colegio Oficial de Psiquiatras del Reino Unido](#)
[Recursos sobre el manejo de la ansiedad y el pánico](#)
[Directorio de recursos psicológicos](#)

pánico (y agorafobia) en español

[[Join Now](#) | [Ring Hub](#) | [Random](#) | [<< Prev](#) | [Next >>](#)]



© 2001-2004 WebRing Inc. - [Help](#) - [Browse WebRing](#)



www.actad.

Web org



Anxiety Disorders

Panic Disorder

Agoraphobia

Specific Phobias

Social Anxiety

GAD

OCD

PTSD

Children



Welcome to the web's first and still best self-help resource for those with anxiety disorders. Panic attacks, phobias, extreme shyness, obsessive-compulsive behaviors, and generalized anxiety disrupt the lives of an estimated 15% of the population. **tAPir** is a free grass-roots website dedicated to providing information, relief, and support for those recovering from debilitating anxiety.



Weather Forecast

Enter Zipcode:



Tip of the Moment

Always remember that your own resolution to succeed is more important than anything else. --

Abraham Lincoln



© 1993 - 2005 tAPir



WORLD NEWS

HEADLINES

(continuously updated)

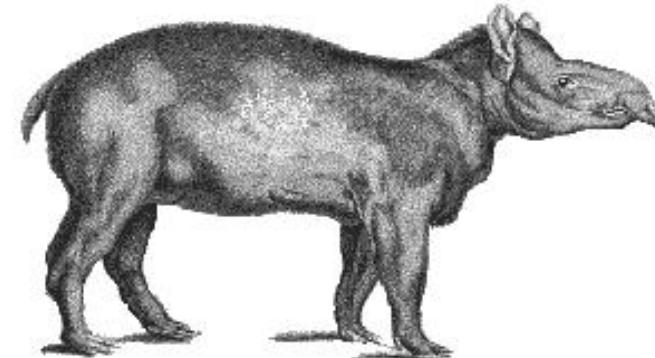
SEARCH

Join Us

It's free and you'll gain full access to the community and its services.



tAPir Recommends:
(related sites worth visiting)
PDI
Trapped Minds



the Anxiety Panic internet resource

[HOME](#) [FORUMS](#) [CHAT](#) [tAPir TIMES](#) [ABOUT tAPir](#) [LINKS](#)

[Information](#)

[Geographic Search](#)

[Advanced Search](#)

[Add a Web Site](#)

Anxiety-Panic.Com

The Search Engine for Anxiety,
Panic, Trauma, Fear, Phobia, Stress,
Obsession, Depression and More

Enter any keyword(s) for your search... including any anxiety-related disorder, therapy, therapist, doctor, clinic, organization, country, state, or anything... abbreviations or acronyms can also be useful keywords for your search...

Or simply select one of the following categories to browse our web links...

[General Resources](#)

[Books, Journals, etc.](#)

[Chat, Mail Lists, News](#)

[Groups](#)

[Culture & People](#)

[Clinics, Doctors, Therapists](#)

[Medications](#)

[Herbs, Diet, Substances](#)

[Self Help](#)

[Spiritual & Alternative](#)

[Organizations](#)

[Disability, Law, Politics](#)

[Commercial Sites](#)

If you know of any anxiety-related web sites not currently included in our search engine, please feel free to [Add a Web Site](#) at any time.



You are here:

[About](#)>[Health & Fitness](#)>[Panic / Anxiety Disorders](#)

Bill Phillips'
Eating for Life
Cheryl R.
After

**I went from
Size 14 to Size 6 bikini!**
RESULTS NOT TYPICAL.

*SAFE WEIGHT LOSS OCCURS AT 1-2 LBS PER WEEK. BODY SHAPING REQUIRES DIET AND EXERCISE.

Get a Free Body Analysis
Lose 10 lbs

About

Home

Essentials

- [What is an Anxiety Disorder?](#)
- [Anxiety Screening Tests](#)
- [A-Z Anxiety Drugs Index](#)
- [Anxiety Self-Help Center](#)
- [Crisis & Suicide Help](#)

Articles & Resources

- [Learn About Anxiety](#)
- [Agoraphobia](#)
- [Generalized Anxiety](#)
- [Obsessive-Compulsive](#)
- [Panic Disorder](#)
- [PTSD and Trauma](#)
- [Social Anxiety Disorder](#)
- [Specific Phobias](#)
- [Finding Help](#)
- [Treating Anxiety](#)
- [Support Groups](#)
- [Disability and Finances](#)
- [Help for Caregivers](#)
- [Anxiety in Specific Groups](#)
- [Co-Existing Disorders](#)

Buyer's Guide

- [Before You Buy](#)
- [Top Picks](#)
- [Fear of Flying Books](#)
- [Anxiety Disorders in Movies](#)
- [Self-Help Calendars](#)
- [Product Reviews](#)

Articles

Forums

Help

FREE Newsletter

Panic / Anxiety Disorders



From [Cathleen Henning](#),
Your Guide to [Panic / Anxiety Disorders](#).
FREE Newsletter. [Sign Up Now!](#)

School Violence and Youth Trauma - Who Is Affected?

No matter how many news reports we hear about school violence, we are still shocked, frightened and saddened. Media, educators and parents seek ways to prevent violence. At the same time, helping the victims is a priority. Violent events may cause emotional damage of which many people are unaware. That damage may continue or even begin long after the event took place. Before our youth are overcome with emotions that may lead to serious psychiatric problems, we may learn ways to help them through communication, observation, and education. [Read more ...](#)

[Thursday March 03, 2005 #](#)

Could Your Panic Be Anger?

Anger attacks and panic attacks are very similar. Studies have shown that many people with depressive and anxiety disorders also experience anger attacks. Are you one of them? [Read more ...](#)

[Wednesday March 02, 2005 #](#)

Medication Helps Me Feel 'Normal'

Kelly has been having panic attacks since childhood. It wasn't until adulthood that she tried medication. Over the years, it's been the medication that has helped her lead a full life, including marriage and pregnancy with twins. [Read Kelly's story ...](#)

Search

FREE from our Partners PROGRAM

- [Migraine Prevention](#)
- [Find out more about Advanced Prostate Cancer](#)
- [Learn about a treatment for nail fungus infection](#)
- [Learn about the Purple Pill](#)
- [One in 5 Americans have it. Do you?](#)

Most Popular

- [Panic Attacks Screening Quiz](#)
- [GAD Screening Quiz - Generalized Anxiety Disorder](#)
- [Social Phobia Screening Quiz - Social Anxiety Disorder](#)
- [PTSD Screening Quiz - Post Traumatic Stress Disorder](#)
- [OCD Screening Quiz - Obsessive Compulsive Disorder](#)

Partner Content

- [Chronic Pain Management](#)
- [Back and Neck Pain](#)
- [Diabetes](#)
- [Get a Great Smile](#)
- [Erectile Dysfunction](#)

What's Hot

- [Use Nature to Reduce Anxiety](#)
- [Confused About Meds?](#)
- [How to Afford Medications](#)
- [Acceptance and More](#)
- [Viagra & sexual side effects](#)

Smoking Cessation

[Click Here to Read The Latest News](#)

Sign Up Now for the Panic / Anxiety Disorders newsletter!

[See Online Courses](#)

More: [Submit your own anxiety success story](#) | [Read more stories](#)
Tuesday March 01, 2005 #

How to Use Nature to Reduce Stress and Anxiety

Can spending time in nature reduce stress and anxiety? Environmental psychologists believe our surroundings influence our mental health. Here's how you can bring nature into your life to help your sense of well-being. [Read more ...](#)
Monday February 28, 2005 #

Anxiety Disorder Self-Tests

If you're wondering if you're having symptoms of an anxiety disorder, these self-tests can help you learn more about the disorders and their symptoms. If you're having troubling symptoms of any kind, particularly if they're interfering with your normal routines and activities, please do talk to a trusted healthcare provider.

- [Panic Attacks Screening Quiz](#)
- [Generalized Anxiety Disorder \(GAD\) Screening Quiz](#)
- [Obsessive-Compulsive Disorder \(OCD\) Screening Quiz](#)
- [Social Anxiety Disorder \(Social Phobia\) Screening Quiz](#)
- [Post-Traumatic Stress Disorder \(PTSD\) Screening Quiz](#)

Sunday February 27, 2005 #

This Week's Blog: Peaceful Thoughts

The author of *Peaceful Thoughts* is a 33-year-old woman recovering from agoraphobia. Of her blog she writes, "I'm on my path of recovery from agoraphobia and this is my inner safety journal. Each day I'll try to think of at least one time when I felt secure and calm. Also, I'll be adding images that have a special meaning or just make me smile." [Read *Peaceful Thoughts* ...](#)

More: [Submit your anxiety blog to our directory](#) | [Read more anxiety blogs](#)

[Sunday February 27, 2005 #](#)

Medication - A Difficult Decision

Are you confused about whether or not to take medications for your anxiety disorder? Has medication been prescribed by a doctor or psychiatrist on your treatment team? This article addresses a number of reasons why people might not take medications, and what you might want to consider if you have these concerns. [Read more ...](#)

[Saturday February 26, 2005 #](#)

What to Do When You Can't Afford Medications

Have you been prescribed a medication that you cannot afford? Before going broke (or going without), take a look at these suggestions for cutting your medication costs. [Read more ...](#)

[Friday February 25, 2005 #](#)

Guilt and Your Recovery

Everyone feels guilty at some time, but some people feel guilty most of the time. Guilt may lead to self-hatred and depression, and it may stand in the way of recovery from anxiety disorders. Before guilt makes your recovery from anxiety disorders even more difficult, find out what it is and what you can do about it. [Read more ...](#)

[Thursday February 24, 2005 #](#)

Acceptance and More

After years of struggling with panic disorder, Andy asked for help. Along with medication, therapy became a big part of his recovery. Today, he leads a happy, full life, including flying, driving, and even public speaking. [Read Andy's story ...](#)

More: [Submit your own anxiety success story](#) | [Read more stories](#)
[Wednesday February 23, 2005 #](#)

[Display Latest Headlines](#) | [XML](#) |
 | [Read Archives](#)

powered by [Movable Type](#)

[Important disclaimer information](#)

[about this About site.](#)

[Topic Index](#) | [XML](#) | [+ MY YAHOO!](#)

[back to top](#)

Learn about preventive treatment

 [email to a friend](#)  font size

About

[Our Story](#) | [Be a Guide](#) | [Advertising Info](#) | [Investor Relations](#) | [Work at About](#) | [Site Map](#) | [Icons](#) | [Help](#)

©2005 About, Inc. All rights reserved. A PRIMEDIA Company.
[User Agreement](#) | [Patent Info.](#) | [Privacy Policy](#) | [Kids' Privacy Policy](#)



About ADAA	Anxiety Disorders Information	ADAA Bookstore	Self-Help Tools	For Women	Professional Development	Membership	Clinical Trials	Conference	Advocacy Action Center
----------------------------	---	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------	--	----------------------------	---------------------------------	----------------------------	--

Self-Help Tools

[Find A Therapist](#)
[Self Help Groups](#)
[ADAA Annual Conference](#)
[Anxiety Screening Tools](#)
[Online Newsletter](#)
[Important Links](#)
[Faces of Hope](#)
[Donate Now!](#)
[Message Board](#)
[Glossary](#)



Support ADAA with
Your Vehicle Donation

Self-Help Support Groups

Self-help and support groups for anxiety disorders are a way of empowering people to help themselves, and others, on the path to recovery. Participation in a self-help group can end the painful isolation of suffering alone with a disorder that is disruptive and debilitating for the individual and those people around him/her. An effective group will help members achieve recovery through mutual support as well as provide them with updated information about causes and treatment, eliminating some of the myths about anxiety disorders.

The ADAA Self-Help Support Group Network is available in nearly all states and various countries around the world. The list of support groups is provided as a service of the ADAA, but it does not represent an evaluation or recommendation by the association. Furthermore, the ADAA does not endorse the use of a self-help group as a substitute for proper diagnosis and treatment. Please check with your treatment provider about the benefits of joining a support group as part of one's overall treatment regimen.

The ADAA is constantly listing new groups and updating information about current groups.

[Alabama](#)

[Alaska](#)

[Arizona](#)

[Arkansas](#)

[California](#)

[Colorado](#)

[Connecticut](#)

[Delaware](#)

[District Of Columbia](#)

[Florida](#)

[Georgia](#)

[Hawaii](#)

[Idaho](#)

[Illinois](#)

[Indiana](#)

[Iowa](#)

[Kentucky](#)

[Louisiana](#)

[Maine](#)

[Maryland](#)

[Massachusetts](#)

[Michigan](#)

[Minnesota](#)

[Mississippi](#)

[Missouri](#)

[Montana](#)

[Nebraska](#)

[Nevada](#)

[New Hampshire](#)

[New Jersey](#)

[New Mexico](#)

[New York](#)

[Ohio](#)

[Oklahoma](#)

[Oregon](#)

[Pennsylvania](#)

[Puerto Rico](#)

[Rhode Island](#)

[South Carolina](#)

[South Dakota](#)

[Tennessee](#)

[Texas](#)

[Utah](#)

[Vermont](#)

[Virgin Islands](#)

[Virginia](#)

[Washington](#)

[West Virginia](#)

<u>Kansas</u>	<u>North Carolina</u> <u>North Dakota</u>	<u>Wisconsin</u> <u>Wyoming</u>	
<u>South Africa</u>	<u>Canada</u>	<u>Mexico</u>	<u>Australia</u>

Please contact at the ADAA at (240) 485-1001, or by email at self-help@adaa.org for additional information about self-help support groups, including:

- How to start a group of your own
- Adding a new group to the ADAA network
- Notification of any changes in a group's status or contact information.

Anxiety Disorders Association of America
8730 Georgia Avenue, Suite 600
Silver Spring, MD 20910, USA
Main # (240) 485-1001
Fax # (240) 485-1035

2004 Anxiety Disorders Association of America.
All Rights Reserved.

Index of /HotSprings/Spa/9279

Name	Last modified	Size	Description
----------------------	-------------------------------	----------------------	-----------------------------



[Parent Directory](#)

08-May-2004 08:30

-

Agorafobia

Con ésta página no es mi intención dar una lección magistral sobre la agorafobia, sino explicar de la forma mas clara posible mi experiencia personal con la enfermedad. Puede que hasta me sirva de terapia y todo. Por otro lado, me gustaría conocer otras personas que estén pasando por el mismo aro. Lo mismo que en su día recibí ayuda para superar el problema, estaría (humilde mano, por supuesto) en lo que pudiese a quien lo requiriera.

Tras ésta introducción os diré que soy un varón de 36 años, casado, sin hijos, residente en una población cercana a Bilbao y agorafóbico desde hace 12 años aproximadamente. Hasta la fecha nadie conoce mi "secreto" salvo mi médico de cabecera y la persona que me trató en su día. Lo referente al tratamiento que recibí lo detallaré más adelante.

En la actualidad me considero rehabilitado en un grado importante. Si tuviera que valorar entre 0 y 10 el nivel de calidad de vida que disfruto, podría puntuarme con un 9. Ese punto que me falta lo achaco a que, puntualmente, tengo momentos de debilidad en los que tengo que pelear de firme para no dejarme llevar por el miedo.

En este punto, lo que pretendo hacer es un gran "flash-back" e intentar relatar como discurrió mi enfermedad desde su desencadenamiento hasta la actualidad. Carezco de un diario de aquella etapa, el cual hubiese reflejado con más exactitud lo que me ocurría, pero bueno, tendré que fiarlo todo a mi memoria, con lo frágil que es la pobre.

Cuando empezó todo aquello, tendría unos 24 años y no hacía mucho que había terminado la "mili". Conseguí un trabajo en prácticas en una empresa informática y salía con una chica estupenda. Todo parecía ir bien. Una tarde, dirigiéndome hacia el pueblo de mi novia en el autobús, empecé a notar una increíble sensación de ahogo. Casualmente, el autobús iba abarrotado y las posibilidades de salir de mi asiento eran nulas. Mi corazón iría a 200 pulsaciones por lo menos y la impresión de que me sobrevenía un infarto era total. Al cabo de un rato la angustia pasó y me quedé totalmente anonadado por lo ocurrido. A partir de ese día, empezó un auténtico calvario. Poco a poco las situaciones que me producían ansiedad fueron en aumento. Las comidas familiares o de negocios se me hicieron insopportables. Era incapaz de tragar un bocado hasta que no me bajaba en nivel de ansiedad. Recuerdo una vez que cenábamos en casa de un cuñado celebrando su cumpleaños, y me tocó sentarme en un lugar del que no podía salir. Inmediatamente empecé a sentir el clásico "ataque de pánico" y a pasar el trago como fuera. En aquella época estos ataques eran bastante frecuentes. Allí

estaba yo, con la boca seca y llena de entremeses sin poder tragar. Cuando terminó el ataque quedé completamente relajado y pude disfrutar de la cena. Por aquella época descubrí que no quedaba más remedio que pasar por la tempestad para poder llegar a la calma, lo cual me llevó a huir de aquellas situaciones que me producían fobia. Una vez obtuve el carné de conducir dejé de utilizar los transportes públicos. Utilizaba siempre que podía mi propio vehículo, buscando mil excusas para no ir en el otros. Olvidaba decir que en aquella época utilizaba el alcohol para enfrentarme a algunas situaciones, sobre todo previamente a las cenas de amigos y demás, aunque con resultados bastante desiguales.

Aquellos años fueron bastante difíciles. Al principio hice el clásico peregrinaje de médico en médico buscando una explicación fisiológica al asunto. Como frecuentemente tenía inapetencia, ardor de estómago y otros síntomas, recurrí a especialistas del aparato digestivo, que, tras múltiples pruebas, me indicaron que todo estaba en orden. Incluso visité el famoso (bueno, famoso por estos pagos) "Brujo de Burlada" con idéntico resultado.

Recuerdo que los síntomas no se reducían a momentos puntuales en los que me exponía a una situación difícil, sino que, en muchas ocasiones, la sensación de inestabilidad, como de estar medio mareado, duraba mucho tiempo. El lugar en el que mejor me encontraba era en casa, pero claro, con 25 años, estar en casa no es la mejor forma de pasar el tiempo. Por entonces, mi vida se reducía a trabajar con ordenadores entre semana (estar concentrado en el desarrollo de aplicaciones me mantenía abstraído de todo) y el fin de semana, con mi coche, tomando copas con los amigos. De vez en cuando surgía alguna actividad "fuera de programa" y era entonces cuando empezaban los apuros. A saber. Hice amistad con un compañero de trabajo y quedamos en hacer una "escapadita" en Semana Santa a la Costa de Levante. Haciendo los planes disfrutaba y sufría al mismo tiempo pensando en lo que se me avecinaba. Recuerdo que el viaje lo pasé fatal. No pude comer nada durante todo el día y no veía la salida a aquel túnel. Poco a poco me fui reponiendo y los días siguientes fueron de lo más divertido que me había pasado. Por mas vueltas que le daba no entendía porque no podía disfrutar desde el principio si sabía que todo iba a terminar "irremediablemente" bien.

Viéndolo desde ahora me cuesta entender como no caí en una depresión de caballo ante tantas pegas para realizar una vida "normal". Supongo que no tenía tiempo.

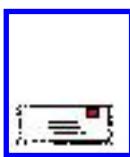
Casualmente, como ocurre en todos los órdenes de la vida, me topé con un libro titulado "Agorafobia: naturaleza y tratamiento", donde se explicaba con pelos y señales todas las sensaciones que me traían de cabeza. Fue como una revelación para mí. Me dije: "estas mal de la cebolla, pero no parece que te vayas a convertir en un psicópata, por lo menos a corto plazo". En lo que no se ponían de acuerdo en el libro era en el origen de la agorafobia. Que si podía deberse a algo orgánico, según algunos autores, o por agentes ambientales, según otros. En el fondo me daba lo mismo, lo interesante era que decían que se podía eliminar parcial o totalmente y la panacea era el tratamiento de exposición, es decir, echarle "huevos" al asunto y hacer lo que, justamente, no te pide el cuerpo. Es más, lo que no quieras hacer ni por el forro.

A partir de ese momento me empecé a interesar por el tema y, casualmente, un buen día, encontré un anuncio en el periódico donde se pedían voluntarios para un estudio sobre fobias. Acudí raudo a la cita y comencé mi primera "confesión" del problema. Les hablé largo y tendido sobre mis vivencias y me sentí aliviado al contarme los "expertos" que había cantidad de gente que estaba tan incapacitada que no podía ni salir de casa. Lo mío me pareció de risa ante semejantes cuadros. Al cabo de unos días me llamaron para una nueva cita. En ella me indicaron que había "conseguido" entrar en el programa, aunque, eso sí, por los pelos. Por lo visto mis niveles de ansiedad eran de los más bajos del estudio. El mismo consistía en realizar una serie de exposiciones a situaciones fóbicas en escala creciente de dificultad, por supuesto, para valorar, a posteriori, las mejoras obtenidas en los niveles de ansiedad. Por primera vez en mucho tiempo tuve que coger el autobús para ir al trabajo. Poco a poco me fui animando y la verdad es que logré realizar auténticas proezas para aquella época. Al final del programa era capaz de hacer el trayecto Bilbao-San Sebastian con unos niveles de ansiedad casi nulos. Al terminar el programa, que duró un par de meses aproximadamente, fue estupendo comparar la situación de partida y en la que me encontraba entonces. Desde aquel día nada ha sido igual.

Han pasado unos cuantos años desde aquella experiencia y pienso que fue bastante determinante, por no decir decisiva, en mi proceso agorafóbico. Conseguí dejar de tener el miedo que te entra solo de pensar que tienes que enfrentarte a una situación "amenazadora". En realidad este miedo previo es el quid de la cuestión, ya que desencadena todo el proceso.

Para terminar tengo que reconocer que mi curación no es total. Todavía mantengo fobias "residuales", por llamarlas de alguna manera. Soy un hipondríaco bastante acusado (será por eso que me gusta tanto Woody Allen), por lo que tengo un gran respeto por las enfermedades. No me gusta realizar deportes de riesgo, como por ejemplo viajar en avión, ddaunque lo hago con cierta frecuencia. Tengo una ligera claustrofobia, lo cual no hace evitar los ascensores, ni mucho menos. Ahora mismo estoy recordando que hace unos meses yendo en el teleférico de Montjuïc (mal escrito, seguro) en Barcelona me puse bastante nervioso. No entendía como un recorrido tan simple me estaba alterando tanto. Pero es que con este asunto cada uno tiene sus pequeñas "prevenciones".

Pues hasta aquí llegaron las aguas. Si alguien se ha sentido identificado con estas cosillas y quiere contarme alguna de las suyas, estaré encantado de leerlas y, por supuesto, responderlas.



agorero@hotmail.com

A continuación, y por gentileza de un colega que responde al e-mail:
luisalva@santandersupernet.com (y nunca mejor dicho lo de que responde), os indico algunas direcciones interesantes. Huelga decir que estaría encantado de incluir direcciones nuevas.

Direcciones

[Transtornos de ansiedad \(recomendado\)](#)

[Sociedad para el estudio de la ansiedad y el estrés](#)

[Psiconet](#)

[Venza sus temores \(libro recomendado\)](#)

[Panic Disorders](#)

Eres el/la visitante nº

Contador disponible por gentileza de [Pedro Hurtado](#)

Web Sites by Arthur Anderson & Friends

Arthur & Panic Disorder

<http://anxiety-panic.com/arthur>

Personal experiences, essays and advocacy regarding panic disorder.

The ASAP Dictionary of Anxiety & Panic Disorders

<http://anxiety-panic.com/dictionary>

Definitions, acronyms and statistics of anxiety, panic and related disorders.

Anxiety-Panic.Com

<http://anxiety-panic.com>

Search engine for anxiety, panic, phobia, trauma, stress, obsession, depression and related disorders.

Dr. Marvin Lifschitz

<http://unifynet.com/marvin>

Psychologist, psychotherapist & psychoanalyst in New York City and Westchester, NY.

Dr. Pierre Mouradian

<http://unifynet.com/dentist>

Dentist in Central Philadelphia.



The ASAP Dictionary of Anxiety and Panic Disorders

Has been officially moved to

<http://anxiety-panic.com/dictionary>

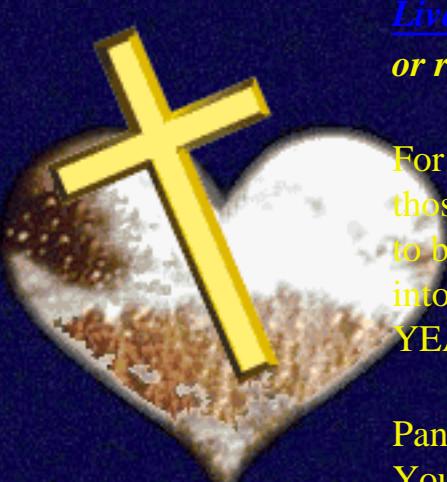
Please update appropriate links and bookmarks.



My heart, His throne.



My heart, His throne



My heart, His throne.



Hi! My name is Cherri and I have had panic attacks since I was 6 years old. Long time huh? Through these pages, I will tell you my story of dealing with panic disorders, how I met my wonderful husband, and the story of my father's fight with cancer.

These pages are dedicated to Jesus Christ. I praise him every day for saving me of my sins!! And, without Him, I wouldn't have the skills to be able to reach people worldwide that suffer from panic disorders. They are also dedicated to my father's memory who, for many years, fought off his panic attacks and was finally able to be free of them but was diagnosed with kidney cancer in September of 1997. On April 13th, 1998 daddy lost his fight. But he is no longer suffering and is with his Maker now. I know that one day I will be reunited with daddy in Heaven.

The Lord led me to a wonderful place on the Internet to get inspiration delivered to my email every day. I would like to share this with you and, hopefully, it will help those of you that are troubled, lost, or just need a little guidance in your life from our one TRUE Master, Jesus Christ. Please go to [Live Prayer](#) and read the sinners prayer, sign up for the daily devotionals, or read testimonies. May God Bless you!

For those of you who don't know what panic attacks or panic disorders are or those of you who have them but aren't sure how to deal with them, I am going to be explaining some of my experiences with them and give you some insight into how I have managed to go from around 2 or 3 a week to an average of 3 a YEAR!!

Panic disorders are unexplained and unprovoked fight-or-flight responses. Your body displays the normal physiological response to a life-threatening situation or extreme physical exertion, but there is no apparent stimulus. By this I mean that there is no apparent reason to feel panicky.

Through my experience with panic attacks, there would be no reason for me to feel "nervous" but something in my brain would tell my body there was something wrong and my body would try to fight back by going into a panic

attack situation. I would start to feel shaky, my legs would feel like limp noodles, I would get headaches, and so on. My other links tell more about the physical problems and psychological problems of the attacks.

Click the link below to visit my new message board.

Message Board

For more information on my experiences with panic disorders, and some of my favorite LINKS, please click on the links below:

[Psychological](#)

[Physical](#)

[Treatment](#)

[Q & A](#)

[How We Met](#)

[My Memorial to a wonderful father](#)

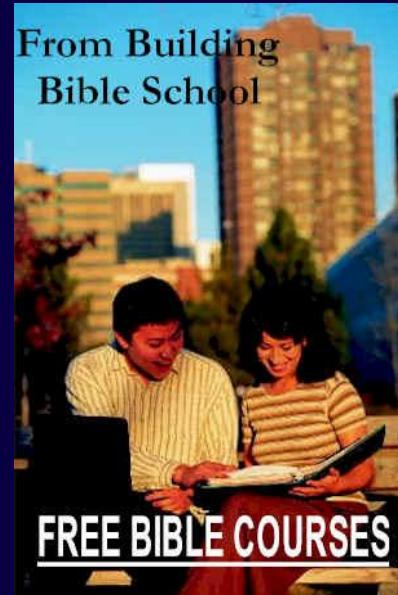
My heart, His throne.



My heart, His throne.



My heart, His throne.



Some of my other website creations

[Henderson Women's Connection](#)

[Guyo Missions](#)

Lose Weight, Feel GREAT!!



My heart, His throne.



My heart, His throne.



My heart, His throne.



Bible Verse of the Moment

But ye are a chosen generation, a royal priesthood, an holy nation, a peculiar people; that ye should shew forth the praises of him who hath called you out of darkness into his marvellous light; - KJV 1 Peter 2:9

[Add Bible Verse of the Moment to your Website!](#)

[Another verse](#)

Powered by [BibleTriviaSite.com](#)

Webpage by Cherri

[Sign](#)

Guest Book

[View](#)

background by
In His Image



[the Anxiety Panic internet resource Board Rules](#)

[Member Map](#) [Help](#) [Search](#) [Members](#)

[Gallery](#) [News](#) [Calendar](#) [Live Chat](#)

Welcome Guest ([Log In](#) | [Register](#))

► [tAPir Discussion Board](#)

Welcome back; your last visit was: Today,
05:14

tAPir Discussion Board latest news: [*The Neural Basis Of Fear And Anxiety*](#)



[Welcome to tAPir](#)

Forum

[Welcome Board](#)



A place for new members to get acquainted with other users and the use of this BBS.

Forum Led by: [gardenia](#)

[tAPir Times](#)



Updated daily - the most current news about the research and treatment of anxiety disorders. You should make it your first stop each time you visit tAPir. New visitors will find a vast archive of useful information.

[tAPir Times Discussion](#)

Discuss articles you have read on the tAPir Times

Topics Replies

119 592

Today, 02:32

In: [I Guess I Should Say Hello.](#)

By: [Nerves](#)

Last Post Info

-- -- **Redirected Hits: 6148**

Feb 24 2005, 09:12

In: [It's About Time!](#)

By: [RainBeau](#)

Try Things Out

Play Around on this board to figure out how stuff works. If you are confused by something, and you will be :), look at the HELP files. If you are still confused, and you might be, ask your question here so that all of the members of tAPir can try to answer it.

56 608
█ Yesterday, 12:58
In: [Testing New Avatar](#)
By: [ashco](#)

Anxiety Disorders

Forum	Topics	Replies	Last Post Info
 <u>Social Anxiety/GAD</u>	138	670	█ Today, 04:34 In: Where Is The Damn Cure? By: Owl
 <i>Forum Led by: Willie</i>	108	727	█ Today, 03:55 In: Just A Question? By: Owl
 <u>Panic Attacks/Agoraphobia/Phobias</u>	147	633	█ Yesterday, 22:46 In: Scared Silly By: sunny35
 <i>Forum Led by: Rain</i>	43	209	█ Jan 3 2005, 17:26 In: ADHD And Medication In Chil... By: nancy hope
 <u>OCD/Depression/PTSD</u>			
 <i>Forum Led by: Merlot</i>			
 <u>Children and Anxiety/Selective Mutism/Support Persons/TEENS</u>			
For discussion by friends and family of those with anxiety disorders. <i>Forum Led by: RainBeau</i>			

Treatment and Medications

Forum	Topics	Replies	Last Post Info
--------------	---------------	----------------	-----------------------

Medications

Treating Anxiety with Medications.
Ask questions and talk to others about your experiences with anxiety medications.

163

634

🕒 Today, 02:58

In: [Cymbalta](#)By: [rene](#)*Forum Led by: [Lin](#)*

Therapy and Alternatives

Cognitive-Behavioral Therapy, psychoanalysis, primal screams and how to identify a good therapist.

Alternative treatments that may be effective in treating anxiety including breathing, relaxation, self-talk, herbalism, yoga, tai chi, homeopathy, meditation, EMDR, chiropractic, naturopathy, hypnosis, and acupuncture. Physical Fitness and Good Nutrition.

Forum Led by: [Rain](#)

146

599

🕒 Yesterday, 19:40

In: [Relacore](#)By: [sunnyday](#)

Announcements and Feedback

Forum

Suggestions and Questions

Ask questions about using the site or offer suggestions about how to improve this project. If you want to say nice things about tAPir, we'd very much appreciate it. Anyone can post here but only the staff can reply.

Community Polls

Forum Led by: [James](#)

Site Announcements

Topics Replies

49

79

Last Post Info

🕒 Feb 20 2005, 14:08

In: [Poles](#)By: [aibee](#)

🕒 Feb 28 2005, 18:44

In: [Signifigance Of Dreams](#)By: [whisper71](#)

🕒 Mar 2 2005, 08:16

In: [The Neural Basis Of Fear An...](#)By: [Elyn](#)

[Community Center](#)

Forum	Topics	Replies	Last Post	Info
tAPir Cookbook  This is a temporary forum where you can add your favorite recipes. If the response is good, we'll try to make a cookbook called "Comfort Food" to use during a future fundraiser. Subforums: Appetizers and Beverages , Entrees , Baked Goods and Desserts	162	378	Mar 1 2005, 18:25	In: Beignets By: jolie blanc

[Delete cookies set by this board](#) · [Mark all posts as read](#)

Board Statistics

[Today's active topics](#) · [The moderating team](#) · [Today's top 10 posters](#) · [Overall top 10 posters](#)

4 user(s) active in the past 15 minutes

1 guests, 1 members 2 anonymous members

[Hart](#)Show detailed by: [Last Click](#), [Member Name](#)

Today's Birthdays



2 members are celebrating their birthday today

[Jennifer\(37\)](#), [anxaware\(34\)](#)

Board Statistics

Our members have made a total of **31,504** postsWe have **3,870** registered membersThe newest member is [Joni](#)Most users ever online was **49** on **Dec 15 2004, 13:28**[Lo-Fi Version](#)

Time is now: 4th March 2005 - 05:14

Invision Power Board v2.0.3 © 2005 IPS, Inc.

Licensed to: tAPir

Consultorio Psiquiátrico Virtual



[Dr. Jordi Mondragón](#)

- [**Consultorio Psiquiátrico Virtual**](#)
- [**Consulta Psiquiátrica Personalizada**](#)
- [**Consulta Psiquiátrica Normal**](#)
- [**Informaciones de interés**](#)
- [**¿Quienes somos?**](#)
- [**Enlaces a páginas de psiquiatría en español**](#)
- [**Otras páginas de interés**](#)
- [**Busca**](#)

Página auditada por



Versión
en
catalán



0000000000
visitas desde el
21-12-1998:

CONSULTORIO PSIQUIÁTRICO VIRTUAL

El Consultorio Psiquiátrico Virtual está en funcionamiento desde finales de 1996. Dirigido desde Barcelona por el Dr. Jordi Mondragón, psiquiatra. Respondemos a cualquier problema que tengais relacionado con la Salud Mental. Hemos organizado el Consultorio en dos áreas, la [Consulta Psiquiátrica Personalizada](#), en la que teneis que pagar el equivalente a 25 Euros por una consulta inicial y dos consultas más, con respuesta rápida, en 24-48 horas, y personalizada. La [Consulta Psiquiátrica Normal](#) la respondemos gratuitamente, aunque el plazo de respuesta oscila entre 2 y 3 semanas. La información que manejamos es estrictamente confidencial, manteniendo estrictamente los principios del [Código Deontológico del Colegio de Médicos de Barcelona](#).

Si quereis una visita "en vivo" también podeis llamar al teléfono sólo para urgencias 607568173

Entendemos la Consulta Virtual como una herramienta, que se ha mostrado de gran interés para todos los usuarios de internet de habla hispana, que sirve para poder tener una segunda opinión acerca de cualquier tema de salud mental que os preocupe, aunque nunca como un sistema de diagnóstico o de tratamiento alternativos a las consultas presenciales. Cualquier orientación diagnóstica que os podamos dar



E-mail: jordimondragon@consulta-psiquiatrica.com



Miembro de la Asociación Internacional de Webmasters Sanitarios

es meramente orientativa y en ningún caso definitiva. Os podemos orientar también hacia especialistas en psiquiatría que residan en vuestra zona de residencia. Si las dudas que teneis son genéricas o quereis información sobre otros recursos en internet sobre psiquiatría, os recomendamos que visiteis las páginas de Informaciones de interés (que contienen documentación acerca de una buena parte de enfermedades mentales y que vamos ampliando y corrigiendo progresivamente) y la de enlaces a páginas de psiquiatría en español. También hemos recogido otras páginas en inglés ya que contienen información que creemos imprescindible para ampliar el conocimiento en determinados temas de salud mental.



Miembro de la International Society of Mental Health Online

WEB acreditada por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona



Última actualización : 1 de mayo de 2004

© Jordi Mondragon 1994-2004



Subscribiéndose a los principios de HONcode de la Health On the Net Foundation

Recomienda esta página a un amigo

Siquieres buscar las ultimas novedades en Psiquiatría:

Ver últimas publicaciones médicas de **Psiquiatría** en **GALENICOM**.

Yahoo! Messenger. The only one with Stealth Mode.

> [Get it free](#)



Unable to add post or view Guestbook

This Guestbook is full. You will not be able to sign the guestbook until the owner has reduced the amount of entries currently held in the guestbook.

[Address Book](#) · [Auctions](#) · [Autos](#) · [Briefcase](#) · [Calendar](#) · [Careers](#) · [Chat](#) · [Classifieds](#) · [Domains](#) · [Finance](#) · [Games](#) · [GeoCities](#) · [Greetings](#) · [Groups](#) · [Kids](#) · [Mail](#) · [Maps](#) · [Member Directory](#) · [Messenger](#) · [Mobile](#) · [Movies](#) · [Music](#) · [My Yahoo!](#) · [News](#) · [PayDirect](#) · [People Search](#) · [Personals](#) · [Photos](#) · [Radio](#) · [Shopping](#) · [Sports](#) · [TV](#) · [Travel](#) · [Weather](#) · [Web Hosting](#) · [Yellow Pages](#) · [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#)



Premium Web Sites

The Way to Build a Better Web Site



GeoCities Pro

Create a fully personalized web site with our most popular package.

- Domain (e.g., www.your-name.com)
- 25MB disk space
- 10GB of data transfer/month (bandwidth)
- 5 email accounts (e.g., you@your-name.com)
- 5 subdomains (e.g., music.your-name.com)
- PageBuilder, File Manager, Site Statistics, FTP, and more!

[Sign up now!](#) [Learn More](#)

\$8.95/mo

plus one-time setup fee \$15

GeoCities Plus

Don't need your own domain name yet?



Create an ad-free web site at geocities.com/your-name. Share photos, post a resume, or update friends about your life. Includes FTP, remote-loading, 25MB disk space, 5GB bandwidth, and more!

[Sign up now!](#) [Learn More...](#)

\$4.95/mo

plus one-time setup fee \$10

Yahoo! Web Hosting NEW!

Advanced packages for business and high-traffic sites



Yahoo! Web Hosting offers [three different plans](#) with increasing levels of functionality - all economically priced.

[Sign up now!](#) [Learn More...](#)

Starting at only

\$11.95/mo

plus one-time setup fee

[Address Book](#) · [Auctions](#) · [Autos](#) · [Briefcase](#) · [Calendar](#) · [Careers](#) · [Chat](#) · [Classifieds](#) · [Domains](#) · [Finance](#) · [Games](#) · [GeoCities](#) · [Greetings](#) · [Groups](#) · [Kids](#) · [Mail](#) · [Maps](#) · [Member Directory](#) · [Messenger](#) · [Mobile](#) · [Movies](#) · [Music](#) · [My Yahoo!](#) · [News](#) · [PayDirect](#) · [People Search](#) · [Personals](#) · [Photos](#) · [Radio](#) · [Shopping](#) · [Sports](#) · [TV](#) · [Travel](#) · [Weather](#) · [Web Hosting](#) · [Yellow Pages](#) · [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Messenger Home](#) - [Help](#)[Download Now for Windows](#) - Other Versions: [Mac](#) - [Unix](#)**Navigation:**

- [Features](#)
- [IMVironments](#)
- [Audibles](#)
- [Emoticons](#)
- [Games](#)
- [Mobile](#)

[New to Instant Messaging?](#)

Try Yahoo! Messenger

- Communicate via text, video and voice in real time for FREE
- Listen to LAUNCHcast Radio and challenge friends to Yahoo! Games
- Express yourself with Audibles, Emoticons and Avatars

[See the features](#)

Click for Windows 98/Me, 2000 and XP:
Other versions: [Mac](#) | [Unix](#)

[Get it now](#)

Yahoo! Messenger now includes:**LAUNCHcast Radio**Listen to LAUNCHcast Radio and show your friends what you are listening to. [Learn more](#)**Yahoo! Avatars**Create your Yahoo! Avatar to share your personality, style and mood with others. [Learn more](#)



Address Book

Synchronize the names, IMs, email addresses and phone numbers with Yahoo! Address Book. [Learn more](#)



Yahoo! Games

Challenge your friends to play Pool, Literati, Chess and more. [Learn more](#)



Audibles

Let these characters say it out loud for you. [Learn more](#)



Stealth Settings

Appear online to some people and offline to others. [Learn more](#)

[See the features](#)



Yahoo! Messenger for International Users

Americas

[Argentina](#) - [Brazil](#) - [Canada](#) - [Latin America](#) - [Mexico](#)

Asia Pacific

[Asia](#) - [Australia/NZ](#) - [China](#) - [Hong Kong](#) - [India](#) - [Japan](#) - [Korea](#) - [Singapore](#) - [Taiwan](#)

Europe

[Denmark](#) - [France](#) - [Germany](#) - [Italy](#) - [Norway](#) - [Spain](#) - [Sweden](#) - [UK/Ireland](#)

Yahoo! Messenger: [Home](#) - [Partners](#) - [Add Presence to Your Site](#) - [Launch Web Messenger](#) - [Security Updates](#)

Copyright © 2005 [Yahoo! Inc.](#) All rights reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Help](#)



Welcome to Yahoo!

Enjoy all the benefits of Yahoo! Address Book.

- Access contact information - **anywhere, anytime.**
- **Synchronize** with Microsoft Outlook and PDAs.
- Search contacts and **create groups**.

Get all the best with one Yahoo! ID.

Your Yahoo! ID gives you access to powerful communications tools like mail and instant messaging, security features like email Anti-Virus and Pop-Up Blocker, and favorites like online photos and music — **all for free**.

To access Yahoo! Address Book...

Sign in to Yahoo!

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID on this computer

MODE: Standard | [Secure](#)

[Forget your ID or password?](#)

[Sign-in help](#)

Don't have a Yahoo! ID?

Signing up is easy.

[Sign Up](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Guide to Online Security](#)

NOTICE: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#)



[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)
YAHOO! **SHOPPING** [Sign In](#)
Auctions New User? [Sign Up](#)
Search
the Web[Auctions Home](#) - [Shopping](#) - [Help](#)[Sell Stuff](#) - [My Auctions](#) - [Options](#)

Yahoo! Auctions

Welcome New Bidders and Sellers!! [Easter Showcase](#) - [99 Cent Showcase](#) - [February Newsletter](#) - [More...](#)[Advanced Search](#)[Sell Stuff](#)

Categories

- [Antiques & Art](#)
- [Automotive](#)
- [Books & Comics](#)
- [Clothing & Accessories](#)
- [Coins, Paper Money & Stamps](#)
- [Collectibles](#)
- [Computers & Software](#)
- [Electronics & Cameras](#)
- [Home & Garden](#)
- [Jewelry & Watches](#)
- [Movies & TV](#)
- [Music](#)
- [Sports & Outdoors](#)
- [Sports Cards & Memorabilia](#)
- [Toys, Games & Hobbies](#)
- [Video Games](#)
- [Other](#)

[Full Category Index](#)

International Auctions

- [Canada](#)
- [Hong Kong](#)
- [Japan](#)
- [Singapore](#)
- [Taiwan](#)



Find one-of-a-kind gifts for Easter

[Visit the Easter Showcase](#)

Toys & Video Games Spotlight

[Playstation 2](#)[Yu-Gi-Oh](#)[Xbox](#)

Dress it Up

[Engagement Rings](#)

- **Jewelry:** [Fine](#), [Estate](#), [Vintage](#), [Costume](#)
- **Stones:** [Diamonds](#), [Tanzanite](#), [Rubies](#)
- **Brands:** [Rolex](#), [Tiffany](#), [Cartier](#), [Omega](#)
- [Men's Watches](#), [Bracelets](#), [Gold](#)

Dress it Down

[Bags](#)

- **Women:** [Lingerie](#), [Shoes](#), [Dresses](#)
- **Men:** [Shoes](#), [Shirts](#), [Jeans](#), [T-Shirts](#)
- **Brands:** [Louis Vuitton](#), [Coach](#), [Chanel](#), [Gucci](#), [Dior](#), [Prada](#), [Burberry](#), [Hermes](#)

Getting Started

- [Quick Tour](#)
- [Sign up!](#)
- [Site Map](#)
- [Community](#)

Showcases (what's this?)

- [99 Cent Showcase](#)
- [Easter Showcase](#)
- [Front Page Showcase](#)

Coming soon:
Spring Cleaning

Premium Sellers

- [Ridge Coin](#)
Quality Coins Without the...

Featured Auctions [View all...](#)

Promote your auctions here for a daily fee. [Learn more.](#)[Brand New Maxtor 250GB Ultra 16MB Cache 7200RPM!!](#)Current Bid: **\$120.00** Time Left: **10 hrs 58 min**[Authentic - Dooney & Bourke Ivy Signature Mini-Sac](#)Current Bid: **\$55.99** Time Left: **16 hrs 31 min**[Emmitt Smith Card lot over \\$300 Book Value NM/MT!!](#)Current Bid: **\$100.00** Time Left: **18 hrs 55 min**

[DIRECTV DVR...DIRECTV HD...SATELLITE T.V. OFFER](#)

Current Bid: **\$0.10** Time Left: **2 days 17 hrs**

[Sony PSP Portable Video Game System](#)

Current Bid: **\$20.50** Time Left: **1 day 22 hrs**

[500000 + CARATS OF UNSEARCHED SAPPHIRE/ESTATE](#)

[SALE](#)

Current Bid: **\$15.94** Time Left: **1 day 14 hrs**

[Auctions](#)

[Home](#)

Questions, comments, suggestions? [Send us feedback](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Copyright Policy](#) - [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) and [Additional Terms](#) - [Guidelines](#) - [Help](#) - [Ad Feedback](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)



[Sign In](#)
New User? [Sign Up](#)

New Cars

See pricing, reviews, photos, and more.

[Get a quote](#) - [Build a car](#) - [User Reviews](#)

[Most Popular](#) - [Compare cars](#) - [More...](#)

Need help choosing a car? Search by:

Category:

Price Range: [Luxury](#), [Mid-Range](#), [Economy](#)

Used Cars

Find cars near you in classified listings.

ZIP Code:

provided by

[Sell your car on Yahoo! Autos](#)

[Kelley Blue Book pricing](#) - [More...](#)

Certified Pre-Owned Cars

Discover the value of CPO cars. Compare programs, search inventory, and [more](#).

New Model Showcase



2005 Infiniti G35 Coupe

The 2005 Infiniti G35 Coupe is a 2-door, 4-passenger luxury sports coupe, available in two trims, the Base and the 6MT.

Ready to Buy a New Car?

Get Price Quotes from dealers near you.

ZIP Code:

Chicago and Geneva Auto Shows



We have partnered with TheCarConnection.com for coverage of the Chicago and Geneva auto shows.

[Visit our partner for more...](#)

Most Popular Cars on Yahoo! Autos*

Top Economy Vehicles

1. [2005 Ford Mustang](#)



MSRP:

\$18,945-\$30,550

2. [2005 Toyota Corolla](#)
3. [2005 Nissan Altima](#)
4. [2005 Toyota Camry](#)
5. [2005 Mazda MAZDA3](#)

[See Top 10 Economy Vehicles](#)

Top Trucks

1. [2005 Toyota Truck Tacoma 4X2](#)



MSRP:

\$13,415-\$23,110

2. [2005 Toyota Truck Tacoma 4X4](#)
3. [2005 Toyota Truck Tundra 4X4](#)
4. [2005 HUMMER H2 SUT](#)
5. [2005 Nissan Truck Frontier King Cab](#)

[See Top 10 Trucks](#)

* Each week we track which cars were the most viewed on Yahoo! Autos

Resources

New Cars:

[Auto Advisor](#), [New Car Guide](#), [New Car Pricing](#), [Compare Cars](#), [Expert Car Reviews](#), [User Reviews](#), [2005 New Cars](#), [Auto Loan Calculator](#), [Most Popular](#), [Insurance Quotes](#)

Used Cars:

[Sell Your Car](#), [Kelley Blue Book Pricing](#), [Free VIN Check](#), [Coupon Center](#), [Browse Used Cars by Location](#), [Credit Center](#)

• [**Kelley Blue Book Pricing**](#)



Provided by:

• [**Free & Premium Reports**](#)



Provided by:

• [**Reliability Ratings**](#)



Provided by:

This Week in Yahoo! Autos



[Chicago and Geneva Auto Show Coverage on TheCarConnection.com](#)

We have partnered with TheCarConnection.com for coverage of the Chicago and Geneva auto shows. Get a first look at dozens of cars, trucks, concepts, and crossovers.



[**Think Twice About Leasing a Car**](#)

Financial expert Suze Orman tells you why—an exclusive on Yahoo! Finance.

Articles and News

Helpful Articles:

• [**Best Used Cars Under \\$15,000**](#)

Find a used car that fits your budget.

• [**Inspecting a Used Car**](#)

How to thoroughly check a used car.

Car Industry News:

• [**Fuel Conservation Tips**](#)

Making your hard-earned dollar go a little further.

• [**Tax Breaks for That SUV**](#)

From Bankrate.com. A *hummer* of a tax break for business drivers.

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Affiliate Program](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Briefcase Home](#) - [Help](#)

Visita Yahoo! de Compras



Welcome, Guest

[Options](#) - [My Folders](#) - [Account Info](#) - [Sign In](#)

Yahoo! Briefcase

Folders

You are not signed in. You need a Yahoo! ID to use Yahoo! Briefcase.



Add Files

Import/Upload your files to the Web...



Share with Friends

Share your files with friends and family...

ADVERTISEMENT

New User

[**Sign me up!**](#)

Registered with Yahoo!

Yahoo! ID

Yahoo! Password

Remember my ID & Password

**Yahoo!
de
Compras**

Trouble signing in?

[**Get help signing in here**](#)For quick access, bookmark <http://f1.pg.briefcase.yahoo.com/> Tell your friends!

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.
[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Help](#) - [Ad Feedback](#)



Welcome to Yahoo!

Enjoy all the benefits of Yahoo! Calendar.

- Access dates and meetings from anywhere, anytime.
- Share your calendar with specific friends and co-workers.
- Remember important dates, set up automatic reminders.

Get all the best with one Yahoo! ID.

Your Yahoo! ID gives you access to powerful communications tools like mail and instant messaging, security features like email Anti-Virus and Pop-Up Blocker, and favorites like online photos and music — **all for free**.

To access Yahoo! Calendar...

Sign in to Yahoo!

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID on this computer

MODE: Standard | [Secure](#)

[Forget your ID or password?](#)

[Sign-in help](#)

Don't have a Yahoo! ID?

Signing up is easy.

[Sign Up](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Guide to Online Security](#)

NOTICE: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#)





Careers at Yahoo!



Find a Job

Are you a Yahoo!? [Find a job](#) that's right for you.

Yahoo! Life

The hottest guide to [Yahoo! Life](#) and more...

University Programs

What better place to start your career than Yahoo!? Check out at our [University Programs](#).

*Yahoo! is committed to equal opportunity.

In that spirit we welcome your interest in our employment opportunities.

Copyright © 2003 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Help](#)

You are not currently signed in.	Don't have a Yahoo! ID?
Yahoo! ID: Password: Remember my ID & Password (What's this?)	Sign Up For Yahoo! Chat! thousands of people, hundreds of chat rooms, nothing to download!

Maintenance Update

For the latest scheduled maintenance update, [click here](#).

Chat Categories

[Business & Finance](#)[Computers & Internet](#)[Cultures & Community](#)[Entertainment & Arts](#)[Family & Home](#)[Games](#)[Government & Politics](#)[Health & Wellness](#)[Hobbies & Crafts](#)[Movies](#)[Music](#)[Recreation & Sports](#)[Regional](#)[Religion & Beliefs](#)[Romance](#)[Schools & Education](#)[Science](#)[Teen](#)[Voice Chat](#)

Start Chatting

[Enter Chat Room](#)

Featured Rooms:

- [American Idol](#)
- [Current Events](#)

My Chat

[Favorite Rooms](#)[Edit](#)

Friends in Chat

[Edit](#)

Select a friend to join them in chat. Get [Yahoo! Messenger](#) to stay in touch with your friends.

ADVERTISEMENT

LAUNCH
MUSIC ON YAHOO!



**What are you in
the mood for?**

- [Top 10 Music Videos](#)
- [LAUNCHcast Radio Stations](#)
- [Artist Photos](#)
- [Exclusive Performances](#)

[Browse LAUNCH >](#)

Search for your favorite artists

[SEARCH](#)

International Chat

Europe:

[Denmark](#) - [France](#) - [Germany](#) - [Italy](#) -
[Norway](#) - [Spain](#) - [Sweden](#) - [UK & Ireland](#)

Pacific Rim:

[Asia](#) - [Australia & NZ](#) - [China](#) - [Chinese](#) -
[HK](#) - [India](#) - [Japan](#) - [Korea](#) - [Singapore](#) -
[Taiwan](#)

Americas:

[Argentina](#) - [Brazil](#) - [Canada](#) - [Mexico](#) -
[Spanish](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Help](#) - [Ad Feedback](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Classifieds Home](#) - [Help](#)[Home](#)[Post an Ad](#)[Tour](#)[My Classifieds](#)**Quick Search****Autos**[HotJobs](#)[Real Estate](#)[Rentals](#)[Personals](#)[Merchandise](#)[Tickets](#)[Pets](#)**Find a Car**

City & State or

Zip:

Vehicle:

Price Range:

to

Keywords:

[Sell your car
on Yahoo! Autos](#)[Advanced Search](#)

Post a full page ad and reach a nationwide audience of millions!

[Post an Ad Now](#)How does it all work? [Take the Tour](#)**Categories****Used Cars**[Buy a Used Car, SUV, Truck](#)**Sell Your Car**Want a [new car](#) instead?**Real Estate**[Post an Ad, Homes for Sale,](#)[Find a Real Estate Agent,](#)[Mortgage Rates, Find a Mover](#)**Tickets**[Sports, Concerts, Theater](#)[Buy NFL Football Tickets](#)[Buy Cher Tickets](#)**Pets**[Post an Ad](#)[Dogs, Cats, Horses](#)**Air & Watercraft**[Post an Ad](#)[Planes, Powerboat, Sailboat](#)**HotJobs**[Search Jobs Now, Post a Resume,](#)[Create Jobs Alerts, Post a Job](#)**Rentals & Roommates**[Search Apartments, Post an Ad](#)[Free Credit Reports](#)**Merchandise**[Post an Ad, Find an Item](#)[Computers, Furniture, Sporting Goods](#)**Personals**[Create a FREE Profile](#)[Find Your Match](#)**Find tickets to premiere & sold out events**

- [NBA Basketball Tickets](#)
- [U2 Concert Tickets](#)
- [Cirque du Soleil Tickets](#)

More on Yahoo! Tickets:[Sports Tickets](#) [Concert Tickets](#) [Theater Tickets](#)**Featured Listings****Autos**[2000 BMW X5 ... - \\$43,500.00](#)

San Diego, California

This is the X5 that you're looking for!
Absolutely fully load...[More Ads Like This](#)**Tickets**[The Graduate ...](#)

Buy sports, concert & theater tickets here.

[More Ads Like This](#)

Yahoo! Classifieds: [Post an Ad](#) - [Find a Job](#) - [Buy a Car](#) - [Find a Home](#) - [Find a Pet](#)
Also on Yahoo!: [HotJobs](#) - [Maps](#) - [Yellow Pages](#) - [Local](#) - [Autos](#) - [Shopping](#) - [Real Estate](#) - [Pets](#) - [Tickets](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Guidelines](#) - [Help](#)

NOTICE: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#).

Domains

[Mail](#)[Manage My Services](#)[Small Business Home](#)[Products & Solutions](#)[Resources](#)[About Us](#)

Existing Customers

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID & Password

**Yahoo! Domains \$9.95 \$4.98¹**

(save 50% per year for up to 5 years)

**According to PC Magazine "domain registration through Yahoo! Small Business is the easiest."**January 12, 2005 - Yahoo! Small Business receives PC Magazine's Editors' Choice Award.* [Read the Review](#)

Products & Solutions

[Web Hosting](#)[Marketing Tools](#)[Merchant Solutions](#)

Domains

[Features](#)[FAQs](#)[Getting Started](#)[Redelegation Info](#)[Business Email](#)[Internet Access](#)[Recruiting Services](#)

Yahoo! Small Business Newsletter: Get the latest in search engine marketing, online practices, and more.
[Sign Up Now!](#)

Search for a domain name:

www.

(e.g. widgetdesigns.com)

[Domain Selection](#)[Tips](#)Already have a domain name? [Use it with a Yahoo! plan.](#)

Yahoo! Domains Features

\$9.95 \$4.98¹ /

year

[Sign Up](#)[Learn more...](#)

- The most popular domain name extensions (.com, .net, .org, .biz, .info, .us)
- 24-hour toll-free customer support
- Domain name registration terms from 1-5 years
- Easy-to-use control panel with DNS management
- Domain forwarding so you can point to an existing site
- Email forwarding to a free Yahoo! email address
- Bonus starter web page to post online until you are ready for a web site

Want more than a domain name?

Get Custom Email

Plans start at \$2.92/month and include email and a domain name. [Learn more...](#)

Get a Web Site & Email


 Get everything you need to build a web site, plus a domain name and email. [Learn more...](#)

Already Have a Domain Name?

Learn how you can [use your existing domain name](#) with a Yahoo! Small Business plan.

Get Started

How to register and use your domain name.

[Learn more...](#)

¹ Domains price Offer is open to new customers that purchase Domains. Limit one offer per customer, and one use per customer on a single account. Offer expires March 16, 2005 at 11:59 PM PST. Offers may not be combined with any other offers or discounts, separated, redeemed for cash, or transferred. Other terms and conditions apply; see the Yahoo! Small Business Terms of Service when you sign up.

* PC Magazine Editors' Choice Award Logo is a registered trademark of Ziff Davis Publishing Holdings Inc. Used under license.

Copyright ©2005 Yahoo! Inc. All rights reserved

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#) - [Affiliate Program](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)[New User?](#) [Sign Up](#)Search
the Web[Finance Home](#) - [Help](#)To track stocks & more, [Register](#)**Today in Finance**

Friday, March 4, 2005, 5:18AM ET - U.S. Markets open in 4 hours and 12 minutes.

Enter Symbol(s): e.g. YHOO, ^DJI

[Symbol Lookup](#) | [Finance Search](#)ADVERTISEMENT [[Minimize](#)]

that was easy.™

**Tools to make tax time easy.
All at great low prices.**



See the hot deals in our online circular

[Mutual Funds](#)[Bill Pay](#)[Banking](#)[Loans](#)[Insurance](#)[Taxes](#)**Market Summary**[Edit](#)

Dow	10,833.03	+21.06	(+0.19%)
Nasdaq	2,058.40	-9.10	(-0.44%)
S&P 500	1,210.47	0.00	(0.00%)
10-Yr Bond	4.383%	0.00	
NYSE Volume			1,615,260,000
Nasdaq Volume			1,922,713,000

Brokers: [Schwab Active Trader](#) - [CyberTrader](#) - [Scottrade](#) - [Ameritrade](#)**Investing**

[Today's Markets](#)

[Overview](#), [Indices](#), [Actives...](#)

[Stock Research](#)

[Reports](#), [Screener](#), [Financials...](#)

[Financial News](#)

[BusinessWeek](#), [SmartMoney](#),
[Forbes](#), [FT.com](#), [News Tracker...](#)

[Industries](#)

[Biotech](#), [Energy](#), [Media](#), [Telecom...](#)

[Education](#)

[Glossary](#), [Investing 101](#), [Quizzes...](#)

[Mutual Funds](#)

[Top Funds](#), [Screener](#), [Prospectus...](#)

[ETFs](#)

[Top Performers](#), [ETFs 101...](#)

[Bonds](#)

[Rates](#), [Screener](#), [Bonds 101...](#)

[Options](#)

[Actives](#), [Analyzer](#), [Exp Calendar...](#)

[Community](#)

[Boards](#), [Chat](#), [Groups...](#)

[International](#)

[Indices](#), [News](#), [Currency...](#)

[Personal Finance](#)

[Bill Pay](#)

[Sign Up](#), [Demo](#), [Savings Finder...](#)

[Money Matters with Suze Orman](#)

[Current Edition](#), [Archive...](#)

[Banking](#)

[Rates](#), [Credit Cards...](#)

[Credit Reports](#)

[Online Report](#), [Credit Score...](#)

[Loans](#)

[Auto](#), [Mortgage](#), [Home Equity...](#)

[Insurance](#)

[Auto](#), [Health](#), [Home](#), [Life...](#)

[Planning](#)

[Planning 101](#), [College...](#)

[Taxes](#)[Tax Guide, Calculators...](#)**Top Stories****Martha Stewart Returns Home From Prison**

Fri 3:34AM ET - Associated Press

Martha Stewart, released after five months in a West Virginia prison, arrived at her multimillion-dollar 153-acre New York estate early Friday to begin serving the home detention portion of her sentence for lying about a stock sale.

[Most Actives](#), [US Indices](#), [World Indices](#)

- [Market Overview: Thu 4:20 PM ET](#) - Briefing.com
- [Greenspan Talkative As Retirement Looms](#) - Associated Press
- [Witness: Scrushy Feared Fraud Revelations](#) - Associated Press
- [Black Farmers Bring Crops to Inner Cities](#) - Associated Press
- [Slim: MCI Should Seek to Maximize Value](#) - Associated Press

[more Top Stories...](#)**Featured Article****10 Biggest Home-buying Mistakes**

Bankrate.com

A veteran home builder gives some tips on what NOT to do when buying a home.

Investing Ideas**Three Stocks You Need To Know About For Friday**

TradingMarkets.com

Here's your hit list for the day.

Here's A Stock That Has Potential In Spite Of A Lackluster Market

TradingMarkets.com

Dave Landry finds a good-looking pullback.

Be Wary Of Stocks Rallying Just Before Earnings Report

Investor's Business Daily

Investors need to manage risk, to see every potential pitfall around the corner.

[more Investing Ideas...](#)

Popular Stories**[Changes to the Board of Directors of Sasol](#)**

Fri 4:39AM ET - Business Wire

[Oil Prices Hold Firm Just Below \\$54](#)

Fri 4:25AM ET - Reuters

[Dollar Edges Up Against Yen](#)

Fri 4:12AM ET - Reuters

[more Popular Stories...](#)**Yahoo! Finance Weekend**

Get your weekend started with features on autos, health, entertainment, technology and more.

This week's edition includes:

- [10 Ways to Live Longer](#)
- [Test Drive: 2005 Audi A4](#)
- [The A to Z of De-Stressing](#)
- [The Bathroom Goes High-Tech](#)
- [Can Genetic Testing Help Us Eat Healthier?](#)

**My Recent Quotes**

[Open an account. Trade Free for a month.](#)
[Start trading today >](#)  **Waterhouse**

Symbol	Name	Last	Change
--------	------	------	--------

Up to 10 of your recent quotes will be displayed here.

Get [streaming real-time quotes](#) - Free Trial

Quote data delayed 15 minutes for Nasdaq, 20 minutes for NYSE and Amex. For delay times on other exchanges see [exchange table](#).

Finance Quiz

Q. What percentage of identity theft occurs offline?

- 23%
- 39%
- 54%
- 68%

(You'll also see how other users have answered.)

Open an account, Trade Free for a month.
Start trading today >  **TD Waterhouse**

World Yahoo! Finance: [Argentina](#) · [Australia & NZ](#) · [Brazil](#) · [Canada](#) · [China](#) · [Chinese](#) · [France](#) · [French Canada](#) · [Germany](#) · [Hong Kong](#) · [India](#) · [Italy](#) · [Japan](#) · [Korea](#) · [Mexico](#) · [Singapore](#) · [Spain](#) · [Spanish](#) · [Taiwan](#) · [UK & Ireland](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Ad Feedback](#).
To learn more about Yahoo!'s use of personal information, please read the [Privacy Policy](#).

Historical chart data and daily updates provided by [Commodity Systems, Inc. \(CSI\)](#). Quotes and other information supplied by independent providers identified on the Yahoo! Finance [partner page](#). S&P 500 index provided by [Comstock](#). All information provided "as is" for informational purposes only, not intended for trading purposes or advice. Neither Yahoo! nor any of independent providers is liable for any informational errors, incompleteness, or delays, or for any actions taken in reliance on information contained herein.

By accessing the Yahoo! site, you agree not to redistribute the information found therein.

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Games Home](#) - [Help](#)

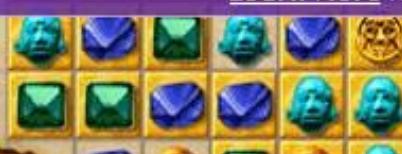
ADVERTISEMENT

Yahoo! Messenger.
The only one with
Stealth Settings.

> [Get it free](#)

Welcome to Yahoo! Games

Come and take a look – it's free, easy and fun

[Learn More >>](#)[Play Jewel Quest Now!](#)

Try your hand at a quick game

Play the best word, puzzle, and strategy games

[Learn More >>](#)[Play Zuma Now!](#)

Thousands of players online now!

Compete with your pals, chat and make new friends

[View All Games >>](#)[Play Literati Now!](#)

New Games

[Magic Vines](#)

[**Big Kahuna**](#)**Top Downloadable Games**

- [Magic Ball 2](#)
- [Mah Jong Quest](#)
- [Word Slinger](#)
- [Jewel Quest](#)
- [All Downloadable Games](#)

84,595 Players Online!**FEATURED GAMES**[Bejeweled 2](#)

Hand-crafted brain teasers

[Pool](#)

Rack'em up and play with friends

[Literati™](#)

Place letter tiles to create words

Inside Games

- [All Games](#)
- [Downloadable Games](#)
- [Mobile Games](#)
- [Video Games](#)
- [Games on Demand](#)
- [Tournaments | Leagues](#)

- [Sign up for All-Star](#)
- [Sign up for our newsletter](#)

Games by Genre

•

CARD GAMES

- [Spades](#) 2,190
- [Pyramids](#) 2,045
- [Canasta](#) 1,960
- [Euchre](#) 1,227
- [Hold 'Em Poker](#) 895
- [All 26 Card Games](#)

•

BOARD GAMES

- [Chess](#) 4,408
- [Dominoes](#) 2,209
- [Backgammon](#) 1,545
- [Checkers](#) 508
- [Bingo](#) 264
- [All 27 Board Games](#)

•

PUZZLE GAMES

- [Bejeweled 2](#) 3,700
- [Jewel Quest](#) 3,216
- [MahJong Solitaire](#) 2,151
- [Cubis Gold](#) 1,713
- [Super Bounce Out](#) 1,939
- [All 40 Puzzle Games](#)

•

WORD GAMES

- [Literati™](#) 3,377
- [Text Twist](#) 5,340
- [Bookworm](#) 2,846
- [Flip Words](#) 727
- [Word Mojo Gold](#) 642
- [All 22 Word Games](#)

•

ARCADE GAMES

- [Pool](#) 16,331
- [Zuma](#) 2,093
- [Super Bounce Out](#) 1,939
- [JT's Blocks™](#) 1,367
- [Insaniquarium](#) 316
- [All 34 Arcade Games](#)

•

OTHER GAMES

- [10 Pin Bowling](#) 201
- [Pin High Country Club Golf](#) -
- [Lemonade Tycoon](#) -
- [Trivia Machine](#) -
- [Tradewinds](#) -
- [All 8 Other Games](#)

•

GAMES FROM WORLDWINNER

- [SwapIt!](#) -
 - [8-Ball Pool](#) -
 - [Word Mojo](#) -
 - [Solitaire Rush](#) -
 - [More Games from WorldWinner...](#)
-

MOBILE GAMES

- [Solitaire](#) -
- [Pyramids](#) -
- [JT's Blocks™](#) -
- [Dominoes](#) -
- [More Mobile Games...](#)

 Single-player Games  Multiplayer Games

[All Games List](#)

Video Games



In Depth Look

[The Sims 2 University](#)

Electronic Arts' ubiquitous little computer people are going to college! Could this be Sim Animal House?

Featured Download



[Demos: Empire Earth 2, Splinter Cell, SWAT 4 and more!](#)

[More Video Games...](#)

Featured Sponsor

TEE IT UP. CHRYSLER

with the
CHRYSLER WORLD TOURS GOLF GAME

[PLAY IT NOW >>](#)

Other Yahoo! Games

- **Fantasy Sports Games**

- [Fantasy Golf](#),
- [Fantasy Auto Racing](#),
- [Fantasy Baseball](#)
- [More Fantasy Sports Games...](#)

- **Games for Kids**

- [Crazy Cliff Jumper](#),
- [Robot Invasion](#),
- [Kitty Maze](#),
- [More Kids Games...](#)

- **Games Shopping**

- [PS2](#),
- [XBox](#),
- [Gameboy Advance](#)
- [More Games Shopping...](#)

Search: _____ for _____

Yahoo! Games International

Europe

- [Denmark](#)
- [France](#)
- [Germany](#)
- [Italy](#)

- [Norway](#)
- [Spain](#)
- [Sweden](#)
- [United Kingdom](#)

Asia

- [Asia](#)
- [Australia & NZ](#)
- [China](#)
- [Hong Kong](#)

- [India](#)
- [Japan](#)
- [Korea](#)
- [Singapore](#)
- [Taiwan](#)

Americas

- [Argentina](#)
- [Brazil](#)
- [Canada](#)
- [Español](#)
- [Mexico](#)



Saints and Sinners BINGO
Play bingo with colorful competitors and special charms!

[Prev](#) | [Next](#)

Jewel Quest
Explore Mayan ruins with jewels and artifacts to turn sand into gold!

[Prev](#) | [Next](#)

SOLITAIRE JT'S BLOCKS DOMINOES HEARTS TORNADO 21 PYRAMIDS
Yahoo! Mobile Games
Play your favorite games on your Verizon Wireless phone!

[Prev](#) | [Next](#)

TRIVIA MACHINE
Trivia Machine
Challenge yourself with over 7,000 questions in nine fun categories.

[Prev](#) | [Next](#)



The banner features the word "SwapIt!" in large yellow letters with a black outline. Above it, "World Winner COMPETITIONS" is written in smaller text. To the left of the main title are several colorful candy corn icons.

SwapIt!
New Yahoo! players get \$10 FREE! Play Now!

[Prev](#) | [Next](#)



A screenshot of a Gran Turismo 4 race car, a sleek blue and white sports car, shown from a side-front angle on a track. The "GRAN TURISMO 4" logo is visible on the side of the car.

Gran Turismo 4
Check out exclusive videos and screenshots of Sony's awesome racer!

[Prev](#) | [Next](#)



The banner features the "Saints & Sinners BINGO" logo on the left, which includes a halo icon above the word "Saints" and a devil's pitchfork below the word "Sinners". To the right of the logo are four cartoonish characters: a stout man in sunglasses, a woman with red hair, a man with glasses, and a woman with brown hair, all wearing sunglasses. A small winged Cupid figure is also present.

Saints and Sinners Bingo
Play bingo with colorful competitors and special charms!

[Prev](#) | [Next](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.
[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#)
[Guidelines](#) - [Questions, Comments, Bugs](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)**YAHOO! GREETINGS**[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)

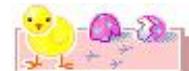
Search the Web

[Greetings Home - Help](#)

Yahoo! Greetings

[Home](#) | [Favorites](#) | [Scrapbook](#) | [Outbox](#)[Subscribe Now](#)

eCard Search:

[Happy St. Patrick's Day](#)[Easter](#)[Celebrate Spring](#)**Send the perfect eCard today!**

Subscribe to Yahoo! Greetings with AmericanGreetings.com

Try it Free for 30 Days![Learn More](#)

advertisement

UnitedHealthcare.
It just makes sense.™

UnitedHealthcare®

CLICK HERE.

eCard Categories

Holidays

[St. Patrick's Day](#), [Easter](#), [Celebrate Spring...](#)

Inspire & Encourage

[Angels](#), [Light-Hearted](#), [Students...](#)

Just Because

[Keep in Touch](#), [Miss You](#), [Say Hi...](#)

Events & Occasions

[Anniversary](#), [Congratulations...](#)

Love & Dating

[Kisses](#), [Loving You](#), [Sorry...](#)

Care & Concern

[Get Well](#), [Support](#), [Sympathy...](#)

Birthday

[Anyone](#), [Belated](#), [Family](#), [Friends...](#)

Thank You

[Anytime](#), [Family](#), [Friendship](#), [Gift...](#)

Friendship

[Best](#)
[Friends](#), [Hugs](#), [Smiles](#), [Sorry...](#)

Family, Teens, Baby

[Birthday](#), [New Boy](#), [New Girl...](#)

Special Collections

[Disney](#), [Hello Kitty](#), [Care Bears...](#)

Celebrate this Date

[March](#), [April...](#)

Yahoo! Exclusives

[Birthday](#), [Love & Dating...](#)

Now Featuring...

[Looney Tunes](#), [Nickelodeon...](#)

YAHOO! Photos

[Start now](#)**Make your own greeting cards.**Turn your pictures into [custom greetings](#).**Curl up to a good date.****YAHOO! personals**

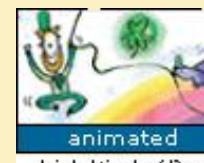
I'm a:

seeking a:

City or ZIP:

Laura and Joshua

Featured eCards

Irish Kind of Day
animated

Let Us Be Proud

Irish Magic
FreeLeapin' Leprechauns
Free

Calendar

Cool Links

- [View Address Book](#)
- [Calendar](#)

International Yahoo! Greetings

Europe: [France](#) - [Germany](#) - [Italy](#) - [Spain](#) - [UK & Ireland](#)

Pacific Rim: [Asia](#) - [Australia & NZ](#) - [China](#) - [Hong Kong](#) - [India](#) - [Japan](#) - [Singapore](#) - [Taiwan](#)

Americas: [Argentina](#) - [Brazil](#) - [Canada](#) - [Chinese](#) - [Mexico](#) - [Spanish](#)

March

[Women's History Month](#)

[Celebrate Spring](#)

17 [St. Patrick's Day](#)

25 [Good Friday](#)

27 [Easter](#)

April

1 [April Fools' Day](#)

13 [Baisikhi](#)

15 [Tax Day](#)

22 [Earth Day](#)

23 [Passover](#)

[More Holidays](#)

Have an eCard Number?

[eCard Pickup](#)

[Address Book](#) · [Alerts](#) · [Auctions](#) · [Bill Pay](#) · [Bookmarks](#) · [Briefcase](#) · [Broadcast](#) · [Calendar](#) · [Chat](#) · [Classifieds](#) · [Clubs](#) · [Companion](#) · [Domains](#) · [Experts](#) · [Games](#) · [Greetings](#) · [Home Pages](#) · [Invites](#) · [Mail](#) · [Maps](#) · [Member Directory](#) · [Messenger](#) · [My Yahoo!](#) · [News](#) · [PayDirect](#) · [People Search](#) · [Personals](#) · [Photos](#) · [Shopping](#) · [Sports](#) · [Stock Quotes](#) · [TV](#) · [Travel](#) · [Weather](#) · [Yahoogigans](#) · [Yellow Pages](#) · [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Notice](#)

Copyright © 2005 AmericanGreetings.com All Rights Reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#)

**Yahoo! remembers the past
10 years online. Do you?**

FIND OUT.
CLICK HERE.



Yahoo! Groups

Sign In

New users
[Click here to register](#)

Registered users

[Sign in!](#)

What is a Group?

The easiest way for groups of people to communicate on the Internet

- Discuss sports, health, current events, and more
- Share photos & files, plan events, send a newsletter
- Stay in touch with friends and family

[Start a new Group!](#)

Join a Group

[Business & Finance](#)

[Employment](#), [Investments](#),
[Industry](#)...

[Hobbies & Crafts](#)

[Antiques](#), [Collecting](#), [Models](#)...

[Computers & Internet](#)

[Cyberculture](#), [Internet](#), [User Groups](#)...

[Music](#)

[Rock & Pop](#), [Rap](#), [Country](#)...

[Cultures & Community](#)

[Issues](#), [Cooking](#), [Seniors](#), [LGB](#)...

[Recreation & Sports](#)

[Travel](#), [Cars](#), [Outdoors](#), [Wrestling](#)...

[Entertainment & Arts](#)

[Movies](#), [TV](#), [Books](#)...

[Regional](#)

[U.S. States](#), [Countries](#), [Regions](#)...

[Family & Home](#)

[Gardening](#), [Genealogy](#), [Parenting](#)...

[Religion & Beliefs](#)

[Christianity](#), [Islam](#), [Judaism](#),
[Paganism](#)...

[Games](#)

[Cards](#), [Computer](#), [RPGs](#)...

[Romance & Relationships](#)

[Anniversaries](#), [Heartbreak](#), [Marriage](#)...

[Government & Politics](#)

[Law](#), [Military](#), [Parties](#)...

[Schools & Education](#)

[Classmates](#), [High Schools](#), [Colleges](#)...

[Health & Wellness](#)

[Beauty](#), [Fitness](#), [Support](#)...

[Science](#)

[Astronomy](#), [Biology](#), [Pets](#)...

Editor's Picks

Money matters

[DailyStocksPics](#) Go ahead, pick 'em.

Members: **2,838**

Category: [Daytrading](#)

[currency_trading](#)

Debate the conversion rate.

Members: **795**

Category: [Currency](#)

[retiree](#) Got your 401k in check?

Members: **1,073**

Category: [Retirement Planning](#)

[Poor2Rich](#) Mutual funds for the masses.

Members: **1,276**

Category: [Mutual Funds](#)

[taxprofessionals](#) Be informed when you file.

Members: **195**

Category: [Income Tax](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.
[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Guidelines](#) - [Help](#)



the Web Guide for Kids

Friday March 4, 2005

[? Help](#)[Games](#)[Animals](#)[Music](#)[TV](#)[Science](#)[Cool Sites](#)[Jokes](#)[Movies](#)[E-Cards](#)[News](#)[Horoscopes](#)[Reference](#)[Ask Earl](#)**Resources:**

- [Parents' Guide](#)
- [Teachers' Guide](#)
- [Online Safety](#)

Music Video[Avril Lavigne:
Losing Grip](#)**Yahooligans! TV**[New This Week - Madeline](#)

Genevieve is disqualified from a dog show because she is not a purebred. ([Watch now.](#))

News Slideshow[Top Stories](#)**Yahooligans! Directory**[Around the World](#)

[Countries](#), [U.S. States](#),
[Holidays...](#)

[School Bell](#)

[Lang. Arts](#), [Math](#), [Social Studies...](#)

[Arts & Entertainment](#)

[TV](#), [Movies](#), [Jokes](#), [Music...](#)

[Science & Nature](#)

[Space](#), [Animals](#),
[Dinosaurs...](#)

[Computers & Games](#)

[Games](#), [Screensavers](#),
[World Wide Web...](#)

[Sports & Recreation](#)

[Basketball](#), [Football](#),
[Outdoors...](#)

[Buzz Index](#)**Yahooligans! Jokes**[Need a laugh?](#)

Check out jokes that other kids have sent in, email your favorites to friends and family, and send us any that made you LOL! ([Get the giggles!](#))

Recent Headlines:

- [Animal News](#)
- [Entertainment News](#)
- [Sports News](#)
- [World News](#)

Joke of the Day
How is a cat different from a frog?

Answer!

Ask Earl
How long is the Great Wall of China?

Answer!

International Yahooligans! - [Japan](#), [Korea](#), and [Español](#)

[Make Yahooligans! Your Home Page](#) - [Suggest a Site](#)

Yahoo! and Yahooligans! are trademarks of Yahoo! Inc.

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#)



Yahoo! Mail
helps me
stay in touch.



New to Yahoo!?

Get a free [Yahoo! Mail](#) account – it's a breeze to stay connected and manage your busy life.

- **250MB of email storage**
Keep more of what's important to you
- **Powerful spam protection**
Read only the mail you really want
- **Get your mail anywhere**
All you need is a web connection .

[Learn More](#)



Need more? Get [Yahoo! Mail Plus](#).

Mail Plus offers tougher virus and spam protection, a virtually unlimited 2GB of storage, no graphical ads, and more for only **\$19.99/year**.

[Learn more](#)

Enter your ID and password

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID on this computer

MODE: Standard | [Secure](#)

[Sign-in help](#)

[Forgot your password?](#)

Yahoo! Mail for International Users

Europe : [Danmark](#) - [Deutschland](#) - [España](#) - [France](#) - [Italia](#) - [Norge](#) - [Sverige](#) - [UK/Ireland](#)

Pacific Rim: [Australia/NZ](#) - [China](#) - [Hong Kong](#) - [India](#) - [Japan](#) - [Korea](#) - [Singapore](#) - [Taiwan](#)

Americas: [Argentina](#) - [Brasil](#) - [Canada](#) - [Mexico](#) - [in Chinese](#) - [en Español](#) - [in Russian](#)



Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Copyright Policy](#) [Terms of Service](#)

NOTICE: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)Search
the Web[Maps Home](#) - [Help](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)[Yahoo! Maps](#) [Maps Home](#)[Maps](#) | [Driving Directions](#) [Create My Locations](#)

You are currently using **Netscape 4.0**. For the best experience using Yahoo! Maps we recommend that you upgrade to the latest version of **Netscape**. [Get latest version now](#)

[Address](#)[Business](#)

Enter address or select from My Locations

[My Locations](#) [Sign In](#)**Address**[Intersection](#) or [Airport Code](#)

City, State or Zip

Country

New! Traffic on Yahoo! Maps

Get [real-time traffic](#), driving directions, incident reports and more.

ADVERTISEMENT

VONAGE
The Broadband Phone Company

Why switch to
broadband phone
service from Vonage?

[click here for more](#)



Holiday Inn Hotels
[Lowest Internet Rate](#)
[Guaranteed! No Booking Fees](#)



For our lowest rates
[go to hertz.com](#)



State Farm Insurance
[Get an auto rate quote.](#)
[Determine how much insurance you need.](#)



Intel Centrino
[Laptops designed for great mobile performance](#)

[Maps](#) - [Driving Directions](#) - [Local](#) - [Yellow Pages](#) - [Real Estate](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[View My Profiles](#) [Advanced Member Search](#)

Yahoo! Member Directory

My Interests

You are not signed in. [Click here](#) to login, to view and edit your interests.

Browse Interests

[Business & Finance](#)[Computers & Internet](#)[Cultures & Community](#)[Entertainment & Arts](#)[Family & Home](#)[Games](#)[Government & Politics](#)[Health & Wellness](#)[Hobbies & Crafts](#)[Music](#)[Recreation & Sports](#)[Regional](#)[Religion & Beliefs](#)[Romance & Relationships](#)[Schools & Education](#)[Science](#)

Find people on Yahoo!

find people with photos

[Advanced Search](#)

Search profiles now at Yahoo! Personals

I'm a seeking a

Enter city or ZIP:

Age: to

Show only profiles with photos

[Create your free profile at Yahoo! Personals](#)

Search Real World Phone or Email Listings

First Name**Last Name** (required)**Search for** Phone Numbers Email Addresses[Yahoo! People Search](#)

ADVERTISEMENT

LAUNCH
 MUSIC ON YAHOO!

 What are you in
 the mood for?


- [Top 10 Music Videos](#)
- [LAUNCHcast Radio Stations](#)
- [Artist Photos](#)
- [Exclusive Performances](#)

[Browse LAUNCH >](#)

Search for your favorite artists

SEARCH
[Address Book](#) · [Alerts](#) · [Auctions](#) · [Bill Pay](#) · [Bookmarks](#) · [Briefcase](#) · [Broadcast](#) · [Calendar](#) · [Chat](#) · [Classifieds](#) · [Companion](#) · [Games](#) · [Greetings](#) ·
[Home Pages](#) · [Invites](#) · [Mail](#) · [Maps](#) · [Member Directory](#) · [Messenger](#) · [My Yahoo!](#) · [News](#) · [People Search](#) · [Personals](#) · [Photos](#) · [Shopping](#) · [Sports](#) ·
[Stock Quotes](#) · [TV](#) · [Travel](#) · [Weather](#) · [Yahoogigans](#) · [Yellow Pages](#) · [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) · [Terms of Service](#) · [Copyright Policy](#) · [Guidelines](#) · [Help](#) · [Ad Feedback](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)Search
the Web[Mobile Home](#) - [Help](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)**Take Yahoo! with you whenever and wherever****Friend List**

▼ Friends

dairyman88

free2rhyme

▷ Co-Workers

OK**MENU****MESSAGING**

Yahoo! Messenger, Yahoo! Mail, Text Messaging

Take Yahoo! With You**FUN & GAMES**

Mobile Games, Ringtones, Yahoo! Photos

INFO ON THE GO

Mobile Alerts, Mobile Web, Wi-Fi Hotspot Finder

Get Started Now

See what's available for my phone.

WIRELESS CARRIER

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)**YAHOO! MOVIES** [Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Movies Home](#) - [Entertainment](#) -[Help](#)

IN THEATERS MARCH 4, 2005

Be Cool[WATCH THE TRAILER](#)[Movies](#)[DVD / Video](#)[My Movies](#)

Search Yahoo! Movies:

[Movies Home](#) | [In Theaters](#) | [Showtimes & Tickets](#) | [Coming Soon](#) | [Greg's Previews](#) | [Trailers & Clips](#) | [News](#) | [Box Office](#)

Introducing 'My Movies' on Yahoo! Movies

Be A Star

Personalize Your
Movies Profile!

[CLICK HERE TO BEGIN](#)

Get Showtimes and Tickets

Browse by Location

(ZIP Code or City, State)

Browse by Title

In Theaters This Weekend



['Be Cool,' 'The Jacket,'
and 'The Pacifier'](#)

[Also In Theaters...](#)

Only on Yahoo! Movies



[Lindsay Lohan stars in
'Herbie: Fully Loaded'](#)

[More Trailers & Clips...](#)

Photo Galleries



77th Academy Awards Photos

See hundreds of celebrity photos from Hollywood's biggest night of the year.

[Red Carpet](#) | [Show](#) | [Press Room](#) | [Parties](#)

Movie News & Gossip

Today's Features

A Little League of Their Own



[The Bad News Bears](#)

Starring Billy Bob Thornton.

Baby Boom



[The Pacifier](#)

Vin Diesel talks about the comedy.

Beware the Dark Side



[Star Wars: Episode III Revenge of the Sith](#)

New production photos.

Top Movies

[Add to My Yahoo!](#)

Top Box Office (02/27/2005)

- [Diary of a Mad Black Woman](#)
 - [Hitch](#)
 - [Constantine](#)
 - [Cursed](#)
 - [Man of the House](#)
 - [Million Dollar Baby](#)
 - [Because of Winn-Dixie](#)
 - [Are We There Yet?](#)
 - [Son of the Mask](#)
 - [The Aviator](#)
- [View Complete List](#)

Opening This Week

[Shannon Is Lady of Court for Coppola](#)

March 4, 3:22 AM ET, Reuters

[Director Zwick Mines 'Diamond'](#)

March 4, 3:22 AM ET, Reuters

[Duvall Gets 'Lucky' Hand with Bana, Barrymore](#)

March 4, 1:40 AM ET, Reuters

['Be Cool' Set to Ice 'Pacifier' at Box Office](#)

March 4, 1:38 AM ET, Reuters

[Indie Firm Paves Way to Oscar with Documentaries](#)

March 4, 1:38 AM ET, Reuters

[Spielberg Eyeing Fresh Double-Date with Oscar](#)

March 4, 1:09 AM ET, Reuters

[More News & Gossip... | Box Office Charts](#)

Also Inside

[Greg's Previews of Upcoming Movies](#)

The 'Z-Boys' return to the big screen in
['Lords of Dogtown'](#)

[Movie Mom's Reviews](#)

[Diary of a Mad Black Woman](#), [Man of the House](#), [Constantine](#), more...

DVD Sneak Peek



[The Ring](#)

Preview bonus features from the DVD.

Don't Panic



[The Hitchhiker's Guide to the Galaxy](#)

Preview the comedy.

Exclusive Trailer



[Lords of Dogtown](#)

Starring Heath Ledger and Johnny Knoxville.

- [Be Cool](#)
 - [The Jacket](#)
 - [The Pacifier](#)
- [Also in Theaters...](#)

Coming Soon

- [Hostage](#)
- [Robots](#)
- [Ice Princess](#)
- [The Ring Two](#)
- [Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous](#)
- [Guess Who?](#)

[More Coming Soon...](#)

Yahoo! Movies: [In Theaters](#) - [Times & Tickets](#) - [Greg's Previews](#) - [Trailers](#) - [DVD/Video](#) - [News & Gossip](#) - [Box Office](#) - [more...](#)

Yahoo! Entertainment: [Movies](#) - [Music](#) - [TV](#) - [Games](#) - [Astrology](#) - [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Get Yahoo! Movies in your Mailbox](#) - new releases, movie gossip & more!

[Browse Yahoo! Movies on your Mobile Device](#)

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Help](#) - [Ad Feedback](#)



[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)

[Sign In](#)
 [New User? [Sign Up](#)]

[Yahoo! Music Home](#) [Help](#)[SEARCH MUSIC](#)[LAUNCHcast RADIO](#)[MUSIC VIDEOS](#)[ARTISTS](#)[SHOP](#)

ADVERTISEMENT

**Sign up today for
only \$19.95/month**

[Sign up now](#)

NASHVILLE STAR ▶



**Hosted By LeAnn Rimes
Season Premiere This Week!**

All of this year's 10 contenders have the potential to take Music City--and the entire U.S. of A.--by storm. Watch highlights from the show and pick your fave!

MUSIC NEWS ▶

[Joe Carter, of Famous Country Family, Dies](#)
Mar 3 2005 11:52PM

[Andre 3000 Says He Didn't Want 'Be Cool'
Role At First](#)
Mar 3 2005 6:00PM

[McGraw's Hat in Ring at ACMs](#)
Mar 3 2005 5:10PM

[Dick Clark Rehabilitation Continues](#)
Mar 3 2005 3:04PM

[More News >](#)

RADIO ▶

[Customize My Station](#)

Select a station below

[Smooth Jazz](#)[R&B](#)[Country](#)[Browse all radio stations >](#)

ARTIST SPOTLIGHT ▶

Live @ LAUNCH

[Queens Of The Stone Age](#)

Dig this desert session.

MUSIC VIDEOS ▶

The Most Videos On The Web

[Craig Morgan -](#)["That's What I Love About Sunday"](#)[Browse All Videos >](#)

TOP 10 VIDEOS ▶



[Obsession - Featuring
Baby Bash](#)
Frankie J



[Do Somethin'](#)
Britney Spears



[1, 2 Step - Featuring Missy
Elliott](#)
Ciara



[Get Right](#)
Jennifer Lopez



[Let Me Love You](#)
Mario



[Boulevard Of Broken Dreams](#)
Green Day



[Helena](#)
My Chemical Romance

TODAY'S FEATURES



BROUGHT TO YOU BY

Saturn: People first.

You voted...we
listened! Now see
the latest winner,
Eisley, perform just
for YOU!



Check out the latest
new artists at Target
Stores!

ARTIST OF THE MONTH ▶

[50 Cent](#)See 50 'massacre'
our studio![more... >](#)

COOL STUFF

REVIEWS ■

Gratitude:

Gratitude

By Rob O'Connor

ARTIST INTERVIEWS ■

Tim McGraw:

A Lot To Live For

By Dave DiMartino

BACKSTAGE ■

Get info about the hottest artists, concerts,
promotions, music videos, and more in your mailbox

THE NEW NOW ■



Mike Jones

Who is Mike Jones?
Find out here!

[more... >](#)

ONE TO WATCH ■



The Bravery

Discover the sound of
new New York.

[more... >](#)

WHAT HAPPENED? ■



The Prodigy

Remember when techno took
over? Neither do we.

[more... >](#)



Since U Been Gone

Kelly Clarkson



Soldier

Destiny's Child



O

Omarion

[Top 100 Videos >](#)

Yahoo! Music: [LAUNCHcast Radio](#) - [Music Videos](#) - [Artists](#) - [Shop](#) - [more...](#)

Yahoo! Music Worldwide: [Australia & NZ](#) - [France](#) - [Germany](#) - [Italy](#) -
[Spain](#) - [UK & Ireland](#) - [Yahoo! Music in Spanish](#)

Yahoo! Entertainment: [Movies](#) - [TV](#) - [Games](#) - [Astrology](#) - [more...](#)

Get **Yahoo! Music Backstage** in your mailbox - **for the hottest artists, concerts, promotions,
music videos + more!**

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Yahoo! Copyright Policy](#) - [Help](#)

[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)

? help

[Yahoo!](#)[Mail](#)[More Yahoo!](#)

\$24.99 A Month

5 Minute Installation.

No Contracts. No Nerds. No Problem.

MAKE THE CONNECTION ►

Unlimited calls to anywhere in the U.S. & Canada. Use your broadband hookup to save big money.

VONAGE
THE BROADBAND PHONE COMPANY™

Search:

[[move to bottom](#)]

Fri, Mar 4, 02:21 am

[Add Content](#) [Change Layout](#) [Change Colors](#)
[Lead Photo](#) [Like this page?](#) It's even better when it's yours.
[Martha](#)**Stewart Back in Westchester, N.Y.**

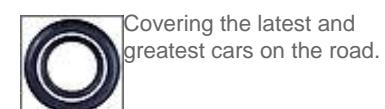
Martha Stewart boards a private jet at the Greenbrier Valley Airport in West Virginia just after midnight following the completion of her five-month sentence at the federal prison in Alderson, W.Va., March 4, 2005. (Larry Downing/Reuters)

AP: Top Stories

- [Martha Stewart Returns Home From Prison](#) - one hour ago
- [Bombs Kill Six Iraqi Policemen, Wound 15](#) - one hour ago
- [Fossett Breaks Nonstop Solo Flight Record](#) - one hour ago
- [Sister of Jackson's Accuser Testifies](#) - 38 minutes ago
- [Arab Leaders Urge Syria to Leave Lebanon](#) - 6 hours ago

E! Online: News

- [Martha Sprung!](#) - 4 hours ago
- [Jackson Accuser's Sister Adds Pop](#) - 9 hours ago
- [Gibson Confronts Accused Stalker](#) - 10 hours ago
- [Cos Talks Groping Case](#) - 8 hours ago
- [Pregnant Denise Divorcing Charlie](#) - 1 day ago

Comics**Garfield** [Welcome Page](#) | [Add New Page](#)**I Inside My Yahoo!****Autoblog**

Covering the latest and greatest cars on the road.

Related Content:

- [Autos](#)

Sponsored Content:

[Shopping Specials](#)
Stock Portfolios
[Open an account and get 30 commission-free trades.](#)
My Portfolio

DJIA	10833.03	
NASDAQ	2058.40	
*	YHOO	32.31
*	MSFT	25.17
	SPY	121.22

U.S. Markets open in 4 hr 8 min

Symbol Lookup**Providers - Disclaimer**

Quotes are delayed 20 minutes.

Get [Streaming Real-Time Quotes](#).

* = news in the last 24hrs

Scoreboard**TODAY**

no games for selected teams

YESTERDAY**MLB**

Minnesota	vs.	3	F
Boston		4	

[Sign up for Fantasy Baseball](#)



AP: Sports

- [Baseball's New Era of Drug Testing Begins](#) - 2 hours ago
- [Nash Rallies Suns, Ending Pistons' Streak](#) - one hour ago
- [Louisville Clinches Conference Title Share](#) - one hour ago
- [NFC Teams Busy Trying to Match Eagles](#) - 2 hours ago



Reuters: Business

- [Oil Prices Hold Firm Just Below \\$54](#) - 55 minutes ago
- [Dollar Edges Up Against Yen](#) - one hour ago
- [Dow Ends Up But Oil Still a Headache](#) - 12 hours ago
- [Tokyo Stocks Rise for Seventh Day](#) - 2 hours ago



USATODAY.com: Top Stories

- [Social Security sales job gears up](#) - 22 hours ago
- [States consider limits on stun guns](#) - 22 hours ago
- [Study shows rural roads are most deadly](#) - 22 hours ago
- [Army misses recruiting goal](#) - 22 hours ago



DVD Talk

- [DVD Savant - Fall Guy, Twentieth Century and The Life of Emile Zola](#) - 11 hours ago
- [DVD Talk Radio: Ramones Doc, Asian DVDs and A New Home Entertainment Format](#) - 16 hours ago
- [DVD Talk Clip of The Week - Ladder 49](#) - 2 days ago
- [This Week's Notable DVDs - Bambi, Spongebob Squarepants & SCTV 3](#) - 2 days ago



(AP)
[View photo and caption](#)



(AP)
[View photo and caption](#)

[Add Content](#)

TV Listings



	<< 8:00 pm	8:30 pm	9:00 pm	9:30 pm	10:00 pm	10:30 pm >>
ABCP	8 Simple Rules CC TVPG	8 Simple Rules Repeat CC TVPG	Hope & Faith CC TVPG	Less Than Perfect CC	20/20 CC	
CBSP	Joan of Arcadia CC TVPG	NUMB3RS Repeat CC TV14		CSI: Crime Scene Investigation Repeat CC TV14		
FOXP	Assembling Robots: The Magic... CC TVPG	The Bernie Mac Show Repeat CC TVPG	Jonny Zero CC TV14	Local Programming CC >>		
NBCP	Dateline NBC CC	Law & Order: Special Vic... Repeat CC TV14		Law & Order: Trial by Jury CC TV14		

Search upcoming listings:

[Advanced Search](#)

[Add Content](#)

Weather

Lawrence, KS	32...68 F	
Bangor, ME	9...29 F	
Salem, OR	37...58 F	
Key West, FL	65...72 F	

search by Zip Code or City

News Photos

Most Viewed Photos



(AP)

[View photo and caption](#)

[Company Info](#) | [Privacy Policy](#) | [Terms of Service](#) | [Advertise With Us](#) | [Help](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Copyright Policy](#).



[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[News Home](#) - [Help](#)[Personalize News Home Page](#)

Yahoo! News

Fri, Mar 04, 2005

Search

for

[Advanced](#)[News Home](#)[Top Stories](#)[U.S. National](#)[Business](#)[World](#)[Entertainment](#)[Sports](#)[Technology](#)[Politics](#)[Science](#)[Health](#)[Oddly Enough](#)[Op/Ed](#)[Local](#)[Comics](#)[News Photos](#)[Most Popular](#)[Weather](#)[Audio/Video](#)[Full Coverage](#)

Slideshows

[Photo Highlight](#)[Slideshow](#)

A model wears tear-like jewels as part of Zucca's fashion collection presented in Paris, March 3, 2005. (AP Photo/Jerome Delay)

[Gallery](#) | [Slideshows](#)

Snapshots

Top Stories



[Martha Stewart Returns Home From Prison](#)

AP - 1 hour, 47 minutes ago

Martha Stewart, released after five months in a West Virginia prison, arrived at her multimillion-dollar 153-acre New York estate early Friday to begin serving the home detention portion of her sentence for lying about a stock sale.

[Full Coverage](#)

More Top Stories

- [Bombs Kill Six Iraqi Policemen, Wound 15](#) (AP)
- [Fossett Breaks Nonstop Solo Flight Record](#) (AP)
- [Sister of Jackson's Accuser Testifies](#) (AP)
- [Arab Leaders Urge Syria to Leave Lebanon](#) (AP)

Video



[Martha Stewart Emerges from Prison to Re-Build](#)
(AP Video)



[Martha Stewart Released from Federal Prison](#)
(AP Video)

Business



[Oil Prices Hold Firm Just Below \\$54](#)

Reuters - 55 minutes ago

Oil prices held firm just below \$54 on Friday after the president of OPEC member Venezuela said he saw no need to raise output to cool red-hot prices.

[Full Coverage](#)

Business Section

- [Reuters](#)
- [AP](#)
- [AFP](#)
- [USATODAY.com](#)
- [NPR](#)
- [FT.com](#)
- [CP](#)

World



[Indonesia Urges Respect for Court Decision on Bashir](#)

Reuters - Thu Mar 3, 11:08 PM ET

Indonesia urged foreign critics on Friday to respect a court decision sentencing a radical Muslim cleric to just 30 months in jail for involvement in the 2002 Bali bombings and acquitting him of more serious terrorism charges.

[Full Coverage](#)

World Section

- [AP](#)
- [Reuters](#)
- [AFP](#)
- [CSMonitor.com](#) NEW!
- [OneWorld.net](#)
- [NPR](#)
- [CP](#)
- [Photos](#)

Entertainment



[USA TODAY Snapshot](#)

What do the U.S. Census and the Bible have in common?

[More USA TODAY Snapshots](#)

[Comics](#)



The Quigmans, Mar. 3

[More Comics ...](#)

[Full Coverage](#)

- [Iraq](#)
- [Church-State Issues](#)
- [Lebanon](#)
- [Social Security](#)
- [Steve Fossett](#)

[All Full Coverage](#)

[Resources](#)

[News Web Sites](#)

[News by Region](#)

[What's New](#)

[News Message Boards](#)

[Corrections](#)

[Today in History](#)

[Obituaries](#)

[Site Map](#)

[Services](#)

[News Alerts](#)

[Weather Alerts](#)

[Audio/Video](#)



[Sister of Jackson's Accuser Testifies](#)

AP - 37 minutes ago

The teenage sister of Michael Jackson's accuser faced the singer for the first time since her family left his estate two years ago, testifying that his associates tried to control her family's whereabouts for a month and that she had caught Jackson serving alcohol to her brother. [Full Coverage](#)

[Entertainment Section](#)

- [Reuters](#)
- [AP](#)
- [AFP](#)
- [E! Online](#)
- [USATODAY.com](#)
- [ET on Yahoo!](#)
- [CP](#)
- [Photos](#)
- [AFP Features](#)

[Sports](#)



[Baseball's New Era of Drug Testing Begins](#)

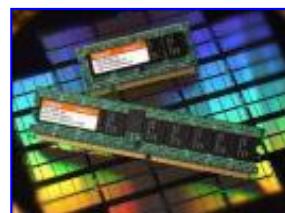
AP - 2 hours, 24 minutes ago

Josh Beckett was one of the Florida Marlins summoned on the first day of baseball's new era of drug testing, and he welcomed the chance to help improve the sports' image.

[Sports Section](#)

- [AP](#)
- [Reuters](#)
- [USATODAY.com](#)
- [New York Post](#)
- [AFP](#)
- [CP](#)

[Technology](#)



[Global Microchip Sales Strong in January](#)

Reuters - Thu Mar 3, 9:46 AM ET

Global microchip sales were strong in January, rising a better-than-expected 17.5 percent from a year earlier and falling only slightly from December, the Semiconductor Industry Association said on Thursday. [Full Coverage](#)

[Technology Section](#)

- [Reuters](#)
- [AP](#)
- [washingtonpost.com](#)
- [USATODAY.com](#)
- [NewsFactor](#)
- [PC World](#)
- [AFP](#)
- [Ziff Davis](#)
- [InfoWorld](#)
- [SiliconValley.com](#)

[Politics](#)



[Bush Helping Two Vulnerable GOP Lawmakers](#)

AP - 1 hour, 11 minutes ago

President Bush is trying to shore up the electoral prospects of two Republican lawmakers who are getting heat over his plan to overhaul Social Security. [Full Coverage](#)

[Politics Section](#)

- [AP](#)
- [Reuters](#)
- [AFP](#)
- [washingtonpost.com](#)
- [USATODAY.com](#)

[Science](#)



[Unusual Life Forms Found in the Atlantic](#)

AP - Thu Mar 3, 9:19 PM ET

A strange world of see-through shrimp, crabs and other life forms teems around a newly explored field of thermal vents near the middle of the Atlantic Ocean, scientists report.

[Science Section](#)

- [Reuters](#)
- [Space.com](#)
- [AFP](#)
- [AP](#)
- [CP](#)



[Martha Stewart](#)
[Emerges from Prison to Re-Build](#)
 (AP Video)
[Dow Gains; Oil Backs Off \\$55 Peak](#)
 (Reuters Video)



[Business Update New York](#)

News via RSS

Top News

[Top Stories](#)
[U.S. National](#)
[World](#)
[Politics](#)
[Elections](#)
[Iraq](#)

[All RSS Feeds](#)

Health

Carnitine Supplement Helps Sperm Swim

Reuters - Thu Mar 3, 5:50 PM ET

Taking carnitine supplements seems to improve sperm mobility in men with poorly active sperm, a problem known as asthenozoospermia, Italian researchers report.

Health Section

- [Reuters](#)
- [AP](#)
- [HealthDay](#)
- [AFP](#)
- [CP](#)

Oddly Enough

Old Pimple Remedy: Using Spot to Cure Spots

Reuters - Thu Mar 3, 10:46 AM ET

Take two puppies, cut off their heads and collect the blood, reads the 17th century instructions -- not for some voodoo rite but to cure pimples among the middle class.

Oddly Enough Section

- [Reuters Oddly Enough](#)
- [AP Strange News](#)
- [AFP](#)
- [CP](#)

Op/Ed

Prosecutor's request threatens privacy of abortion records

USATODAY.com - Thu Mar 3, 6:24 AM ET

Little could be more sensitive or private than patients' medical records, particularly records of a woman's pregnancy, her sexual history, birth-control practices and decision to obtain a late-term abortion.

Op/Ed Section

- [USATODAY.com](#)
- [New York Post](#)
- [CSMonitor.com](#) NEW!
- [The Weekly Standard](#)
- [The Nation](#)
- [AP Editorial Roundup](#)
- [Editorial Cartoons](#)

Weather

[Edit](#)



Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Questions or Comments](#)

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Ad Feedback](#)

IMPORTANT NOTICE ABOUT YOUR YAHOO! PAYDIRECT FROM HSBC ACCOUNT

We regret to notify you that we are closing the Yahoo! PayDirect from HSBC service, effective November 22, 2004.

You may continue to use your current PayDirect account until November 22, but you will not be able to open any new accounts, nor will you be able to send money to or receive money from a person who is not currently a PayDirect customer. After November 22, 2004, you will not be able to use your account for any new transactions. 'Send money' transactions initiated prior to November 22 will be completed if recipients accept funds within 30 days after send date; thereafter transactions will be canceled. You can still view your account records and withdraw any pending balances until February 15, 2005. After February 15, you can only access your PayDirect account to review past transactions and/or close your account.

The PayDirect service and web site will be completely discontinued on May 15, 2005.

A full timeline outlining these dates is included below:

- **November 22, 2004** – After this date, you will no longer be able to send money or add funds to either your PayDirect account or to any WorldCards you have sent. However, you will be able to transfer your balance to your bank account and close your PayDirect account. Recipients of Worldcard ATM cards may continue to withdraw funds you have put into a sub-account prior to this date but you will not be permitted to put new funds in a sub-account.
- **February 15, 2005** – All PayDirect accounts that have not already been closed by the account owner will automatically be closed, and the balance will be refunded. You will not be able to conduct any further transactions. The PayDirect web site will still be available for you to view your account history.
- **May 15, 2005** – The Yahoo! PayDirect from HSBC service will be completely discontinued, and you will no longer be able to access the web site.

Thanks for using Yahoo! PayDirect from HSBC. We regret that the service will no longer be available. If you have any questions, please contact Customer Care at paydirect-feedback@yahoo-inc.com.

The Team at Yahoo! PayDirect from HSBC

Attention: Starting Nov 22, PayDirect will begin shutting down**Sign In to PayDirect**

Existing users sign in below:

Yahoo! ID:

Yahoo!
Password:

Remember my Yahoo ID on
this computer.

[Need help signing in?](#)

* For U.S. residents only. Restrictions apply.

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[People Search Home](#) - [Help](#)[Create / Edit My Listing](#) - [Remove My Listing](#)

Try our **free** white pages search to access updated phone and address information.
Find friends, colleagues, classmates and more!

US Phone and Address Search[\(Canada Phone and Address Search\)](#)**First Name:****Last Name: (required)****City/Town:****State:**

Email Search**First Name:****Last Name:**[Advanced Email Search](#) - [Services and Tools](#)

Copyright © 2004 Yahoo! Inc. All rights reserved.
[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#)



[Yahoo!](#)



Find out when Yahoo! Personals comes to your country!

[US](#) [Brazil](#) [Canada](#)

[UK & Ireland](#) [France](#) [Germany](#)

[Australia & New Zealand](#) [China](#) [Hong Kong](#) [Taiwan](#)

[Yahoo! Personals](#)

Copyright© 2003 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#)

NOTICE: We collect personal information on this site. To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#).

">

Yahoo! Photos

Share your photos with the people who matter



Yahoo! Member Sign In

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID on this computer

Mode: Standard | [Secure](#)

[Sign-in help](#) | [Forgot your password?](#)

Not a member?

[Become a Yahoo! Member](#)



19¢ Prints- Every Day

Get film-quality prints starting at just 19¢. Plus your first 10 are free!



Share Photos Your Way

Share photos via email, in Yahoo! Messenger, or on your mobile phone.

Quick Tour

See how it works by taking the Yahoo! Photos Quick Tour

[Take the Quick Tour](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Copyright Policy](#) [Terms of Service](#)

NOTICE: We collect personal information on this site.

To learn more about how we use your information, see our [Privacy Policy](#)

[Sign In](#)[New User? [Sign Up](#)][SEARCH MUSIC](#)[LAUNCHcast RADIO](#)[MUSIC VIDEOS](#)[ARTISTS](#)[SHOP](#)

LAUNCHcast

music music stations music that listens to you

[LAUNCHcast Home](#)[Radio Station Guide](#)[Customize My Station](#)[LAUNCHcast Plus](#)[Help](#)

Get Y! Messenger

Now with LAUNCHcast

Flirt on Yahoo!

[Personals](#)

while you listen

Play Games

while you listen

HOT STATIONS

Featured Stations:

[Big Hits Of The 90's](#)Live, Nirvana, Beck,
Sublime, The
Cranberries, and more[Listen
Now!](#)[Info >](#)[Praise and Worship](#)John Tesh, Jaci
Velasquez, Delirious?,
Caedmon's Call,
Carman, and more[Listen
Now!](#)[Info >](#)

Browse All Programmed Radio Stations By Category:

GENRE STATIONS:

- [Urban](#) (19)
- [Rock](#) (26)
- [Country](#) (9)
- [Pop/Dance](#) (14)
- [Indie/Folk](#) (6)
- [Jazz/Blues](#) (7)
- [Christian](#) (5)
- [More Genres](#) (14)

THEME STATIONS:

- [Top 10](#) (10)
- [Decades](#) (27)
- [Hits](#) (13)
- [Oldies](#) (9)
- [At Work](#) (19)
- [Party](#) (8)
- [World Zone](#) (7)
- [Kidz Corner](#) (6)
- [More Themes](#) (7)

[Browse all radio stations >](#)

CUSTOMIZE MY RADIO

Customize a Radio Station Based on Your Tastes Now



- Rate music to influence customized music recommendations
- Click ban to never hear a song or artist on your station
- It's FREE!

[Create my station](#)[CUSTOMIZE](#)Yahoo!
de
Compras

ADVERTISEMENT



LAUNCHcast NEWS

[Bookmark](#)
[LAUNCHcast](#)

[Add LAUNCHcast](#)
 and Artist of the Day
 to My Yahoo!

[Add LAUNCHcast](#) to
 your Yahoo!
 Companion toolbar

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

[What is the "Rate It" feature for?](#)

[I rated something highly, why won't it play on my station?](#)

[How do I save my rating after I click the rating tool?](#)

[Have a question not listed here? See our FAQ.](#)

Yahoo! Music: [LAUNCHcast Radio](#) - [Music Videos](#) - [Artists](#) - [Shop](#) - [more...](#)

Yahoo! Music Worldwide: [Australia & NZ](#) - [France](#) - [Germany](#) - [Italy](#) -
[Spain](#) - [UK & Ireland](#) - [Yahoo! Music in Spanish](#)

Yahoo! Entertainment: [Movies](#) - [TV](#) - [Games](#) - [Astrology](#) - [more...](#)

Get **Yahoo! Music Backstage** in your mailbox - **for the hottest artists, concerts, promotions, music videos + more!**

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved.
[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Yahoo! Copyright Policy](#) - [Help](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[Shopping Home](#) - [Help](#)

You are currently using **Netscape 4.0**. For the best experience using Yahoo!, we recommend that you upgrade to the latest version of **Netscape**. [Get the latest version now.](#)

Primary Navigation

[Computers](#) | [Clothing](#) | [Electronics](#) | [Home & Garden](#) | [Flowers & Gifts](#) | [DVDs](#) | [Music](#) | [All Categories](#) ▾

Search

- [Advanced Search](#)
- [My Saved Products](#)

Browse

[Automotive](#)

[Accessories](#), [Parts](#), [Tires](#), [More...](#)

[Bargains & Sales](#)

[Free Shipping](#), [Clothing Bargains](#),
[More...](#)

[Beauty & Fragrances](#)

[Fragrances](#), [Makeup](#), [Skin Care](#), [Hair Care](#), [More...](#)

[Books & Magazines](#)

[New Books](#), [Top Books](#), [Book Releases](#),
[More...](#)

[Clothing & Accessories](#)

[Women](#), [Men](#), [Shoes](#), [Handbags](#), [Lingerie](#)

[Computers](#)

[Laptops](#), [Desktops](#), [Software](#), [PDAs](#),
[More...](#)

[Electronics](#)

[Digital Cameras](#), [TVs](#), [Cell Phones](#),
[More...](#)

[Flowers & Gifts](#)

[Birthday Flowers](#), [Gift Baskets](#), [Roses](#),
[More...](#)

[Health & Personal Care](#)

[Weight Loss](#), [Vision Center](#), [Personal Care](#), [More...](#)

[Home & Garden](#)

[Kitchen](#), [Bed & Bath](#), [Furniture](#), [More...](#)

[Jewelry & Watches](#)

Hi, Guest.

Welcome to Yahoo! Shopping.

[Sign in](#) to [save products](#), find the lowest total prices, and get recommendations! We have [tech product recommendations](#) for you with SmartSort.



Shop for Great Products

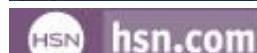


[Electronics](#)



[Computers](#)

ADVERTISEMENTS



[Shop by Store](#)

[Shop by Brand](#)

[Diamonds, Watches, Engagement Rings,](#)
[More...](#)



[**Movies & DVD**](#)

[New DVDs, Top DVDs, DVD Releases,](#)
[More...](#)

[Clothing](#)

[**Music**](#)

[New Music, Top 100, Future CD](#)
[Releases, More...](#)



[**Small Business**](#)

[Furniture, Paper, Printers, Supplies,](#)
[More...](#)

[Home & Garden](#)

[**Sports & Outdoors**](#)

[Fan Gear, Fitness, Outdoors, Golf,](#)
[More...](#)



[**Tools & Hardware**](#)

[Power Tools, Paint Supplies,](#)
[Accessories, More...](#)

[Jewelry](#)

[**Toys & Baby**](#)

[Toys by Age, Toys by Category,](#)
[Strollers, More...](#)



[**Video Games**](#)

[PS2, Xbox, Game Boy Advance,](#)
[Consoles, More...](#)

[Easter Gifts](#)

[All Categories...](#)

Top 5 Popular MP3 Players

[**MP3 Player**](#) | [Laptops](#) | [Digital Cameras](#)



[Apple iPod 20GB MP3 Player](#)

User Rating: [Read Reviews](#) | [Write a Review](#)
\$269.97 - \$302.68 [Compare Prices](#)



[Apple iPod Mini - Silver MP3 Player](#)

User Rating: [Read Reviews](#) | [Write a Review](#)
\$179.00 - \$249.99 [Compare Prices](#)



[Apple iPod shuffle 512MB MP3 Player](#)

User Rating:  [Read Reviews](#) | [Write a Review](#)

\$94.88 - \$99.88 [Compare Prices](#)



[Apple iPod shuffle 1GB MP3 Player](#)

User Rating:  [Read Reviews](#) | [Write a Review](#)

\$149.00 - \$149.95 [Compare Prices](#)



[Creative Zen Touch 20GB MP3 Player](#)

User Rating:  ★ [Read Reviews](#) | [Write a Review](#)

\$226.49 - \$299.00 [Compare Prices](#)

[Compare these side by side](#) - [Show all Top MP3 Players](#)

More Ways To Shop

[Yahoo! Auctions](#)

[Antiques](#), [Coins](#), [Sports Collectibles](#), [More...](#)

[SmartSort](#)

[Digital Cameras](#), [Laptops](#), [MP3 Players](#)

[Consumer Reports®](#)

[Vacuum Cleaners Report](#), [PDAs Report](#), [More...](#)

[Yahoo! FareChase](#)

[Flights](#), [Hotels](#), [Rental Cars](#)

Where are [my orders](#)? Where are [my shopping carts](#)?

Shop for flowers, gifts, and sweets for [Easter Holiday 2005](#)!

[More...](#)

Want to see your products in Yahoo! Shopping? [Build your own online store](#) or [Advertise with us](#).

Questions, comments, suggestions? [Send us feedback](#) • Help improve Yahoo! Shopping by [participating in our user studies](#).

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Security and Disclaimer](#).

Information about prices, products, services and merchants is provided by third parties and is for informational purposes only. Yahoo! does not represent or warrant the accuracy or reliability of the information, and will not be liable for any errors, omissions, or delays in this information or any losses, injuries, or damages arising from its display or use.

Today in Sports

[Opinion & Analysis](#) | [Photos](#) | [College Broadcasts](#) | [SportStream](#)

Shaq's back – and so is Alonzo



Mourning appeared in garbage time. (AP)

Shaquille O'Neal returned from a sprained knee, and Alonzo Mourning appeared in a Heat uniform for the first time since 2002 in a blowout win over the Nets. [Story](#)

March Madness

[On the bubble](#) | [In](#) | [UCLA shores up its bid](#)

NASCAR in Mexico

[Margolis: Experiment is a no-brainer](#)



Scoreboard Quick Links

[NBA](#) - [NCAAB](#) - [NCAAW](#) - [PGA](#) - [Tennis](#)

GME FANTASY BASEBALL

[PLAY NOW!](#)

Top Headlines

NBA

[Nash, Suns snap Pistons' eight-game run](#)

NBA

[Shaq returns as Heat bury Nets](#)

NCAA Men's Basketball

[Unbeaten Illinois clinches Big Ten](#)

NHL

[Boston firms make joint bid to buy NHL](#)

Golf

[Mickelson in four-way tie at Doral](#)

NFL

[McCombs was ready to fire Tice over Moss](#)

NFL

[Raiders sign Jordan for five years, \\$27M](#)

NCAA Men's Basketball

[Louisville wins share of C-USA title](#)

NCAA Men's Basketball

[North Carolina grabs share of ACC title](#)

MLB

[Baseball starts new era of drug testing](#)

[More News](#) - [Odds](#) - [Transactions](#)

Featured Opinion

Charles Robinson



EXCLUSIVE
YAHOO!
SPORTS

Market watch update

Thanks to Ken Lucas' monster contract, Samari Rolle and Fred Smoot can't wait to cash in on free agency. [more](#)

More Opinions

- [Height means little to Nuggets' 5-5 Boykins](#)
Jeff Zillgitt (USA TODAY)
- [Six Points: Free advice](#)
Cris Carter (Yahoo! Sports Exclusive)
- [Road trip hits and misses](#)
Dan Wetzel (Yahoo! Sports Exclusive)
- [Super Bowl XL sure to have XL players](#)
Mike Lopresti (USA TODAY)
[Dan Wetzel](#) | [All Analysts](#)



[March Madness](#)

[Bubble questions](#)

[Illini perfection](#)

[Duke vs. Carolina](#)

[Mark Gottfried Q & A](#)



- [Dates and sites](#)
- [Listen to live games](#)
- [Automatic bids](#)
- [Scores](#) | [Photos](#) | [More](#)
- [Bubble Watch](#) | [Key games](#)

YAHOO! SPORTS PRESENTS



[view image](#)

Fri, Mar 4, 4:57 am EST
(AFP/File/Gerard Julien)

[Slideshow](#) - [Gallery](#)

Local Team News		Edit
My Teams	Standing Divisions/Record	
Customize your My Local Team News to see the stories of interest to you or sign in .		

Features**Top Events**

- [NCAA women's hoops](#)
- [NFL offseason](#)
- [Calendar of events](#)

More

- | | |
|--|----------------------------------|
|  College broadcasts | • Message Boards |
|  Live soccer games | • Chat Groups |
| • Yahoo! en Español Deportes | |

**SportStream**

A weekly, interactive web cast featuring Yahoo! Sports analysts and interviews with leading athletes, coaches and sports celebrities.

**FIFA World Cup Qualifiers**

New MatchCast! Real-time statistics and commentary, archives, trivia and historic matchups.

Search:

for

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)Search
the Web[TV Home](#) - [Entertainment](#) - [Help](#)

Welcome, Guest!

[My Listings](#) - [Sign In](#)

Yahoo! TV

[Home](#)[TV Listings](#)[Today's Picks](#)[News & Gossip](#)[Ratings](#)[TV Show Database](#)[Soap Operas](#)

YAHOO! TV

DAILY NEWS & GOSSIP

**Get the inside scoop on
all your favorite shows!**



Local TV Listings

[Advanced Search](#)[Browse by Date & Time](#)[Search listings by Keyword](#)New to Yahoo!? [Sign Up](#) for Personalized TV Listings[[Sign In](#)]

Yahoo! TV Exclusive



[Watch unaired boardroom
footage from 'The Apprentice'](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)[Travel Home](#) - [My Travel](#) - [Help](#)

Find cheap airline tickets, hotels & car rentals



You are currently using **Netscape 4.0**. For the best experience using Yahoo!, we recommend that you upgrade to the latest version of **Netscape**. [Get the latest version now.](#)

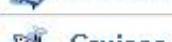
[Home](#)[Travel Guides](#)[Hotels](#)[Flights](#)[Cars](#)[Vacations](#)[Cruises](#)[Deals](#)

Search Travel

Hot Fare Sale - [Top Destinations from \\$83*](#) Round-Trip

QUICK SEARCH

[Flight Only](#) [Flight & Hotel - Book Together and Save](#)

[Flights](#)[Hotels](#)[Cars](#)[Vacations](#)[Cruises](#)[Deals](#)

From To

Depart Return

[My dates are flexible](#)

Adults Connections

More Flight Search Options: [One-Way](#), [Multi-City](#), [more...](#)

Travel Guides

Travel Guides

Find hotels, things to do, user reviews, maps, and more for thousands of cities.

Top Destinations

[Los Angeles](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)

[New York City](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)

[Orlando](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)

[Paris](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)

[San Diego](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)

[San Francisco](#)

[Hotels](#), [Things to do](#)[View all cities](#)[Browse Destinations](#)


Plan an **escape** for this weekend or next
Last-Minute Weekend Getaways

Sign in

[Sign in](#) to keep track of your travel plans, Best

Fares and more.

New User? [Sign up](#)Check [Flight/Gate Status](#)

Spring Getaways

Spring Break:
[Exotic Adventures](#)**Spring Skiing:**
[Yahoo! Ski Store](#)**Spring Training:**
[Arizona](#) or [Florida](#)

Ratings and Reviews

We've got thousands of hotel reviews from travelers like you. Plan your next trip, or [write about your last one!](#)

[Best Fares](#)[Edit](#)



Interest Guides

- Best Beaches
- Top Romantic Getaways
- Ski & Snow

Deals

Flights **

- [Winter Flight Deals From \\$83...](#)
- [American Airlines Web Fares](#)
- [Fly to Sydney From \\$1,003...](#)

[more](#)

Vacations

- [Bermuda from only \\$825](#)
- [London from only \\$719](#)
- [South of the Border Savings!](#)

[more](#)

Hotels

- [Low Rates on Las Vegas Hotels](#)
- [Orlando Hotel Deals](#)
- [Low Rates on New York Hotels](#)

[more](#)

Cruises

- [3 Night Baja Mexico from \\$224](#)
- [7 Night Caribbean from \\$471](#)
- [7 Night Mexico from \\$579](#)

[more](#)

Cars

- [Last-Minute Specials From Hertz](#)
- [Get a Free Upgrade With Hertz](#)
- [Get a Free Upgrade With Enterprise](#)

[more](#)

Last Minute Getaways

- [Dallas, TX: Big D Do-Si-Do](#)
- [Grand Rapids, MI: Grand Sculptur...](#)
- [Cleveland, OH: Hello, Cleveland!](#)

[more](#)

Your best choice for cheap airline tickets, hotels, cars and other great deals!

*Some taxes and fees additional. [Learn more](#).

** Taxes & fees may apply. Click specific offer link for more details.

International Yahoo! Travel Sites

Europe : [UK & Ireland](#) - [France](#) - [Italy](#) - [Spain](#) - [Germany](#)

Asia Pacific : [Australia & NZ](#) - [Hong Kong](#) - [Japan](#) - [Korea](#) - [Singapore](#) - [Taiwan](#)

Americas : [Canada](#) - [Argentina](#) - [Brazil](#) - [Español](#) - [Mexico](#)

Yahoo! Travel is [hiring](#).

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Ad Feedback](#)

Depart: Los Angeles, CA

• Las Vegas, NV

[\\$75.00*](#)

Depart: Chicago, IL - O'Hare

• Orlando, FL

[\\$123.00*](#)

Depart: New York, NY - La Guardia

• San Francisco, CA

[\\$175.00*](#)



[Sign Up For Alerts](#)

[Disclaimer](#)

Newsletter Sign Up

Get the latest deals and travel advice delivered monthly. [Sign Up Now!](#)

Yahoo! Messenger. The only one with Stealth Mode.

> Get it free

[Sign In](#)

Hello, Guest

Yahoo! Weather

Enter City or Zip Code:

Your weather and...

[National Flu Report](#)

- [Snow Finder](#)
- [Check Storm News](#)
- [Business Travel](#)
- [Warm Beaches](#)
- [Free Weather on Your Desktop](#)



Weather Video



[Henry's Severe Weather Outlook](#)
 - (03/03/2005 1:02 PM)



[AccuWeather.com Travel Center](#) -
 (03/03/2005 12:38 PM)

[More Video...](#)

My Weather

[Edit](#)

Chicago, IL	34...42 F	
London, UK	28...39 F	
New York, NY	25...37 F	
San Francisco, CA	51...58 F	

Find Weather

Enter city or zip code:

(e.g. 95135 or San Francisco or San Francisco, CA)

Browse by location:

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| · United States | · Caribbean | · Middle East |
| · Africa | · Central America | · North America |
| · Antarctica | · Europe | · Oceania |
| · Arctic | · Latin America | · Pacific Rim |
| · Asia | · Mediterranean | · South America |

Weather Forecasts now delivered by email[choose your city or location](#)

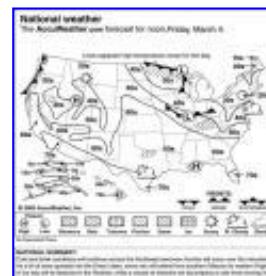
Featured Map

[U.S. Satellite Image](#)[More Maps...](#)

Full Coverage

- [Hurricanes & Tropical Storms](#)
- [Climate Change](#)

News and Features

 [Add to My Yahoo!](#)


The Nation's Weather

AP - Thu Mar 3, 4:56 PM ET

Thunderstorms hovered in and around the eastern Gulf of Mexico on Thursday, while rain dampened parts of the East.

- [NOAA: Mild El Nino Weakens in Pacific](#)

AP - Thu Mar 3, 11:11 AM ET

- [Torrential rains kill 14 people in southwestern Pakistan](#)

AFP - Thu Mar 3, 7:45 AM ET

- [Natural Disasters on Coasts Concern NOAA](#)

AP - Tue Mar 1, 9:04 PM ET

- [U.S. Flies in Relief to Snowbound Afghan Villages](#)

Reuters - Fri Feb 25, 9:19 AM ET

Feature Photo



AP Photo

[Rain in Rome](#)

Weather to Go

- [Mobile Weather Alerts](#) - Get the forecast for your favorite city delivered to your mobile device
- [Snowfall Alerts](#) - Know when to hit the slopes with snowfall alerts
- [Weather News Bulletins](#) - Get weather news by email

 [Add to My Yahoo!](#)

Inside Weather

· [Maps and Images](#)

[U.S. National](#), [U.S. Local](#),
[World](#)

· [Storm Center](#)

· [Weather News](#)

- [S. Calif. Tries to Clear Roads After Rain](#)

AP - Wed Feb 23, 11:57 PM ET

- [Death Toll in Kashmir Avalanches Jumps to 110](#)

Reuters - Mon Feb 21, 9:59 AM ET

- [Bangladesh Ferry Death Toll Hits 114](#)

AP - Mon Feb 21, 4:09 AM ET

- [Iraq's marshes are slowly recovering, experts say](#)

AFP - Sun Feb 20, 2:26 PM ET

- [Bangladesh Ferry Sinks, at Least 37 Killed](#)

Reuters - Sat Feb 19, 10:47 PM ET

[More News...](#)

Copyright © 1995-2005, [The Weather Channel](#) Enterprises, Inc.

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All Rights Reserved.

[Help](#) - [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Ad Feedback](#)

Web Hosting

[Mail](#)[Manage My Services](#)[Small Business Home](#)[Products & Solutions](#)[Resources](#)[About Us](#)

Existing Hosting Customers

Yahoo! ID:

Password:

Remember my ID &
Password

Products & Solutions

Web Hosting

[Starter](#)[Standard](#)[Professional](#)[Compare Packages](#)[Tour](#)[FAQs](#)[Getting Started](#)[Affiliate Program](#)[Success Stories](#)[Why Switch?](#)[Marketing Tools](#)[Merchant Solutions](#)[Domains](#)[Business Email](#)[Internet Access](#)[Recruiting Services](#)

Contact Us

[Questions about Yahoo!](#)[Small Business services?](#)**Call us toll-free at****1-866-781-9246****Open seven days a week**[Other Yahoo! Questions?](#)[Check out \[Help Central\]\(#\)](#)

STARTER

Popular with new businesses, this affordable web hosting plan offers easy-to-use tools, customizable templates, and 24-hour support.

[Learn more...](#)**\$11.95/**[Sign Up](#)**mo**

\$25 setup fee



Sell online with Yahoo! Merchant Solutions



For just \$39.95/mo you can build — and host — a fully functioning web store.

[Learn more...](#)

"Yahoo! Small Business hosts more web sites than any other provider"

-Tier 1 Research

Customer Success Story

"The ease of use of SiteBuilder and the reliability of Small Business Web Hosting has really made creating this site a pleasure."

**- Simon Lloyd,
Springwater Woodcraft**[More...](#)

Affiliate Program

Earn money! Tell your friends about Yahoo! Web Hosting.

[Find out how today.](#)

STANDARD

For small businesses on the rise, this web hosting plan offers the basics, plus tools for communicating with customers. Extra storage and bandwidth too!

[Learn more...](#)**\$19.95/**[Sign Up](#)**mo**

\$25 setup fee

**Search for a domain name:** (e.g. widgetdesigns.

com)

www.

- [Domain Selection Tips](#)
- Already have a domain name? [Use it with a Yahoo! plan.](#)

Yahoo! SiteBuilder

Look like a professional web designer – without any training! Choose from 330+ customizable templates or design a new layout.

[Download Yahoo! SiteBuilder](#) - at no charge!



Featured Sites

See what others have done with Yahoo! Web Hosting.

[Check them out!](#)

Take a Tour

See all the features that come with Yahoo! Web Hosting.

**Start the Tour**

Yahoo! Small Business

Newsletter: Get the latest in search engine marketing, online practices, and more.

[Sign Up Now!](#)

10 Steps to a successful web site



[Learn how to build,
manage, and market
your web site.](#)

Copyright ©2005 Yahoo! Inc. All rights reserved

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#) - [Affiliate Program](#)

[Yahoo!](#) [My Yahoo!](#) [Mail](#)[Sign In](#)New User? [Sign Up](#)

Search the Web

[Yellow Pages Home](#) - [Help](#)

Yahoo! Yellow Pages

Your Search:

Search by Category or Business Name (e.g. Hotel or Holiday Inn)

Location: No location selected
[Change Location](#)

[Feature Your Business](#) - Become a Yahoo! Yellow Pages Sponsored Business

Top Searches:

Auto Dealers	Banks	Hotels	Restaurants
Dept. Stores	Pizza	Florist	Hardware and Tools

Featured Sponsors:

- [Automotive](#)
Dealers, Motorcycles, Repair ...
- [Community](#)
Government, Libraries, Religion ...
- [Computers and Internet](#)
Computer Stores, Internet Services ...
- [Education and Instruction](#)
Adult Education, Colleges and Universities, K-12 ...
- [Entertainment and Arts](#)
Nightclubs, Movies, Music ...
- [Food and Dining](#)
Catering, Grocers, Restaurants ...
- [Health and Medicine](#)
Doctors, Fitness, Hospitals ...
- [Home and Garden](#)
Housewares, Nurseries, Utilities ...
- [Legal and Financial](#)
Banks, Insurance, Law Firms ...
- [Other Professional Services](#)
Pets, Jobs, Printing, Cellular ...
- [Personal Care](#)
Drug Stores, Hair Care, Nail Salons ...
- [Real Estate](#)
Apartment Complexes, Agents, Rental Agencies ...
- [Recreation and Sports](#)
Golf, Hobbies, Sporting Goods ...
- [Retail Shopping](#)
Books, Flowers, Malls ...
- [Travel and Transportation](#)
Hotels, Taxis, Travel Agents ...
- [Business to Business](#)
Business Services, Construction, Manufacturing ...

[Browse by City](#)

ADVERTISEMENT

VONAGE®
The Broadband Phone Company

Keep your phone number and area code.
Wherever you go, nationwide.

[see for yourself ▾](#)

[Driving Directions](#) - [Local](#) - [Maps](#) - [Real Estate](#) - [Yellow Pages](#)



New User? Sign Up

Everything Yahoo! Links to all the services and specialty sites Yahoo! offers

**Information**

- [Finance](#)
- [Health](#)
- [Local](#)
- [Maps & Directions](#)
- [My Yahoo!](#)
- [News](#)
- [Reference](#)
- [Search](#)
- [Small Business](#)
- [Weather](#)

**Entertainment**

- [Entertainment](#)
- [Fantasy Sports](#)
- [Games](#)
- [Kids](#)
- [Music](#)
- [Movies](#)
- [Photos](#)
- [Radio](#)
- [Travel](#)
- [TV](#)

**Shopping**

- [Auctions](#)
- [Autos](#)
- [Classifieds](#)
- [Flowers & Gifts](#)
- [Points](#)
- [Real Estate](#)
- [Shopping](#)
- [Travel](#)
- [Wallet](#)
- [Yellow Pages](#)

**Communication**

- [Alerts](#)
- [Avatars](#)
- [Chat](#)
- [Groups](#)
- [Internet Access](#)
- [Mail](#)
- [Member Directory](#)
- [Messenger](#)
- [Mobile](#)
- [Personals](#)

Yahoo! A-Z Index

- A**
- [Account Information](#)
 - [Address Book](#)
 - [Alerts](#)
 - [Anti Spyware](#)
 - [Ask Yahoo!](#)
 - [Auctions](#)
 - [Autos](#)
 - [Avatars](#)

- B**
- [Banking Center](#)
 - [Bargains](#)
 - [Baseball - MLB](#)
 - [Bill Pay](#)
 - [Bookmarks](#)
 - [Briefcase](#)
 - [Business](#)
 - [Buzz Index](#)

- C**
- [Calendar](#)
 - [Cars](#)
 - [Chat](#)
 - [Classifieds](#)
 - [Courses & Degrees](#)

- D**
- [Dating](#)
 - [Dictionary](#)
 - [Directory](#)
 - [Domains](#)
 - [Driving Directions](#)

G

- [Games](#)
- [GeoCities](#)
- [Golf](#)
- [Greetings](#)
- [Groups](#)

H

- [Health](#)
- [Help](#)
- [Horoscopes](#)
- [HotJobs](#)

I

- [Insurance](#)
- [International](#)
- [Internet Access](#)

J

- [Jobs](#)

K

- [Kids](#)

L

- [Loans](#)
- [Local](#)
- [Lottery](#)

P

- [Parental Controls](#)
- [Personals](#)
- [People Search](#)
- [Pets](#)
- [Photos](#)
- [Picks](#)
- [Picture Gallery](#)
- [Plus](#)
- [Points](#)
- [Pop-Up Blocker](#)
- [Premium Services](#)

R

- [Radio](#)
- [Real Estate](#)
- [Reference](#)

S

- [SBC Yahoo! DSL](#)
- [SBC Yahoo! Dial](#)
- [Search](#)
- [Security Center](#)
- [Shopping](#)
- [Small Business](#)
- [Soccer](#)
- [Sponsor Listings](#)
- [Spyware Removal](#)
- [Sports](#)
- [Stock Quotes](#)

**TAKE IT WITH YOU**

Access Yahoo! services with your mobile phone, whenever and wherever you are.

» Get started with Yahoo! Mobile

**PERSONALIZE YOUR PAGE**

Create a page as unique as you are. Now you can add content from all over the Web.

» Make My Yahoo! yours

E
 Education
 Elections
 Encyclopedia
 Entertainment

F
 Family Accounts
 Fantasy Sports
 FIFA World Cup
 Finance

M
 Mail
 Maps
 Member Directory
 Merchant Solutions

Message Boards
 Messenger
 Mobile
 Movies
 Music
 Mutual Funds
 My Yahoo!

N
 NASCAR
 NBA
 NCAA Basketball
 NCAA Football
 NFL
 NHL
 News
 Notepad

O
 Overture

T
 Taxes
 Tennis
 Tickets
 Toolbar
 Travel
 TV

W
 Wallet
 Weather
 Web Hosting

Y
 Yahoo! Gear
 Yahoo! Next
 Yahoo! by Phone
 Yahoo! Phone Card
 Yahooligans!
 Yellow Pages



FIND OUT WHAT'S HOT

What's the world searching for?
 Track trends with the Yahoo! Buzz Index.

» Check out today's buzz

PREMIUM SERVICES

Want more? Check out our popular premium services.

» See all premium services

Company Resources

Advertising on Yahoo!
 Company Information

Jobs @ Yahoo!
 Media Relations

Privacy Policy
 Terms of Service

How to Suggest a Site
 Yahoo! Security Center

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.
[Privacy Policy](#)



Yahoo! Privacy Center

More about Yahoo! GeoCities

Privacy practices for
[Yahoo! GeoCities](#)

More about Yahoo! Privacy

We have detailed reference links describing our privacy practices for a wide range of Yahoo! products and services.
[Find them here.](#)

Assistance

- [Printer-friendly format](#)
- [Privacy Policy Help](#)
- [Contact us](#)
- [Edit Account Information](#)
- [Marketing Preferences](#)
- [Marketing Communication Help](#)

Special Topics

- [Security at Yahoo!](#)
- [Cookies](#)
- [Third Party Ad Servers](#)
- [more...](#)

Privacy Links

- [Y! News: Privacy](#)
- [Y! Directory: Privacy Category](#)
- [Search the Web: Privacy](#)
- [Y! Directory: Security Category](#)
- [Federal Trade Commission](#)

Yahoo! Privacy Policy

Yahoo! takes your privacy seriously. Please read the following to learn more about our privacy policy.

NOTICE: [Click here](#) for important information about safe surfing from the Federal Trade Commission.



What This Privacy Policy Covers

- This policy covers how Yahoo! treats personal information that Yahoo! collects and receives, including information related to your past use of Yahoo! products and services. Personal information is information about you that is personally identifiable like your name, address, email address, or phone number, and that is not otherwise publicly available.
- This policy does not apply to the practices of companies that Yahoo! does not own or control, or to people that Yahoo! does not employ or manage. In addition, certain Yahoo! associated companies such as [Inktomi](#), [Overture](#), and [Altavista](#) have their own privacy statements which can be viewed by clicking on the links.

Information Collection and Use

General

- Yahoo! collects personal information when you register with Yahoo!, when you use [Yahoo! products or services](#), when you visit Yahoo! pages or the pages of certain Yahoo! partners, and when you enter [promotions or sweepstakes](#). Yahoo! may combine information about you that we have with information we obtain from business partners or other companies.
- When you register we ask for information such as your name, email address, birth date, gender, zip code, occupation, industry, and personal interests. For some financial products and services we may also ask for your address, Social Security number, and information about your assets. Once you register with Yahoo! and sign in to our services, you are not anonymous to us.
- Yahoo! collects information about your transactions with us and with some of our business partners, including information about your use of financial products and services that we offer.
- Yahoo! automatically receives and records information on our server logs from your browser, including your [IP address](#), Yahoo! [cookie](#) information, and the

page you request.

- Yahoo! uses information for the following general purposes: to customize the advertising and content you see, fulfill your requests for products and services, improve our services, contact you, conduct research, and provide anonymous reporting for internal and external clients.

Children

- When a child under age 13 attempts to register with Yahoo!, we ask that he or she have a parent or guardian create a [Yahoo! Family Account](#) to obtain parental permission.
- Yahoo! will not contact children under age 13 about special offers or for marketing purposes without a parent's permission.
- Yahoo! does not ask a child under age 13 for more personal information, as a condition of participation, than is reasonably necessary to participate in a given activity or promotion.

Information Sharing and Disclosure

- Yahoo! does not rent, sell, or share personal information about you with other people or nonaffiliated companies except to provide products or services you've requested, when we have your permission, or under the following circumstances:
 - We provide the information to trusted partners who work on behalf of or with Yahoo! under confidentiality agreements. These companies may use your personal information to help Yahoo! communicate with you about offers from Yahoo! and our marketing partners. However, these companies do not have any independent right to share this information.
 - We have a parent's permission to share the information if the user is a child under age 13. Parents have the option of allowing Yahoo! to collect and use their child's information without consenting to Yahoo! sharing of this information with people and companies who may use this information for their own purposes;
 - We respond to subpoenas, court orders, or legal process, or to establish or exercise our legal rights or defend against legal claims;
 - We believe it is necessary to share information in order to investigate, prevent, or take action regarding illegal activities, suspected fraud, situations involving potential threats to the physical safety of any person, violations of Yahoo!'s terms of use, or as otherwise required by law.
 - We transfer information about you if Yahoo! is acquired by or merged with another company. In this event, Yahoo! will notify you before information about you is transferred and becomes subject to a different privacy policy.
- Yahoo! displays targeted advertisements based on personal information. Advertisers (including ad serving companies) may assume that people who interact with, view, or click on targeted ads meet the targeting criteria - for

example, women ages 18-24 from a particular geographic area.

- Yahoo! does not provide any personal information to the advertiser when you interact with or view a targeted ad. However, by interacting with or viewing an ad you are consenting to the possibility that the advertiser will make the assumption that you meet the targeting criteria used to display the ad.
- Yahoo! advertisers include financial service providers (such as banks, insurance agents, stock brokers and mortgage lenders) and non-financial companies (such as stores, airlines, and software companies).
- Yahoo! works with vendors, partners, advertisers, and other service providers in different industries and categories of business. For more information regarding providers of products or services that you've requested please read our detailed [reference links](#).

Cookies

- Yahoo! may set and access Yahoo! [cookies](#) on your computer.
- Yahoo! lets [other companies](#) that show advertisements on some of our pages set and access their cookies on your computer. Other companies' use of their cookies is subject to their own privacy policies, not this one. Advertisers or other companies do not have access to Yahoo!'s cookies.
- Yahoo! uses [web beacons](#) to access Yahoo! cookies inside and outside our network of web sites and in connection with Yahoo! products and services.

Your Ability to Edit and Delete Your Account Information and Preferences

General

- You can edit your [Yahoo! Account Information](#), including your [marketing preferences](#), at any time.
- New categories of marketing communications may be added to the Marketing Preferences page from time to time. Users who visit this page can opt out of receiving future marketing communications from these new categories or they can unsubscribe by following instructions contained in the messages they receive.
- We reserve the right to send you certain communications relating to the Yahoo! service, such as service announcements, administrative messages and the Yahoo! Newsletter, that are considered part of your Yahoo! account, without offering you the opportunity to opt-out of receiving them.
- You can delete your Yahoo! account by visiting our [Account Deletion](#) page. Please [click here](#) to read about information that might possibly remain in our archived records after your account has been deleted.

Children

- Parents can review, edit, and delete information relating to their child's Yahoo!

account using tools offered by [Yahoo! Family Accounts](#).

- If a parent chooses not to allow us to further collect or use a child's information, parents enrolled in Yahoo! Family Accounts can delete their child's account by signing into that child's account and then visiting our [Account Deletion](#) page. Please [click here](#) to read about information that might possibly remain in our archived records after your account has been deleted.

Confidentiality and Security

- We limit access to personal information about you to employees who we believe reasonably need to come into contact with that information to provide products or services to you or in order to do their jobs.
- We have physical, electronic, and procedural safeguards that comply with federal regulations to protect personal information about you.
- To learn more about security, including the security steps we have taken and security steps you can take, please read [Security at Yahoo!](#).

Changes to this Privacy Policy

- Yahoo! may update this policy. We will notify you about significant changes in the way we treat personal information by sending a notice to the primary email address specified in your Yahoo! account or by placing a prominent notice on our site.

Questions and Suggestions

- [Yahoo! is TRUSTe-certified](#). This certification applies to all English-language sites under the Yahoo.com domain. If you feel that your inquiry has not been satisfactorily addressed, you should contact [TRUSTe](#), an independent privacy organization. TRUSTe serves as a liaison with Yahoo! to resolve your concern.
- If you have questions or suggestions, please complete a [feedback form](#) or you can contact us at:

Yahoo! Inc.
Customer Care - Privacy Policy Issues
701 First Avenue
Sunnyvale, CA 94089
(408) 349-5070

Effective Date: March 28, 2002



Copyright and Intellectual Property Agent for Notice

Yahoo! respects the intellectual property of others, and we ask our users to do the same. Yahoo! may, in appropriate circumstances and at its discretion, disable and/or terminate the accounts of users who may be repeat infringers.

If you believe that your work has been copied in a way that constitutes copyright infringement, or your intellectual property rights have been otherwise violated, please provide Yahoo!'s Copyright Agent the following information:

1. an electronic or physical signature of the person authorized to act on behalf of the owner of the copyright or other intellectual property interest;
2. a description of the copyrighted work or other intellectual property that you claim has been infringed;
3. a description of where the material that you claim is infringing is located on the site;
4. your address, telephone number, and email address;
5. a statement by you that you have a good faith belief that the disputed use is not authorized by the copyright or intellectual property owner, its agent, or the law;
6. a statement by you, made under penalty of perjury, that the above information in your Notice is accurate and that you are the copyright or intellectual property owner or authorized to act on the copyright or intellectual property owner's behalf.

If you are seeking permission to use Yahoo! trademarks, logos, service marks, trade dress, slogans, screen shots, copyrighted designs, or other brand features, please contact the [permission requests](#) department, *not* the copyright agent.

Yahoo!'s Agent for Notice of claims of copyright or other intellectual property infringement can be reached as follows:

By mail:

Daniel Dougherty
c/o Yahoo! Inc.
701 First Avenue
Sunnyvale, CA 94089

By phone:

(408) 349-5080

By fax:

(408) 349-7821

By email:

copyright@yahoo-inc.com

Please note that, due to security concerns, attachments cannot be accepted. Accordingly, any notification of infringement submitted electronically with an attachment will not be received or processed.

Copyright © 2004 Yahoo! Inc. All Rights Reserved.



Yahoo! Community Guidelines

Yahoo! communities (Chat, Groups, Homepages, Message Boards, Profiles, etc....) give Yahoo! members a place to meet, interact, and share ideas with each other. Just like a real community, you may have different opinions than others in Yahoo! communities.

The Yahoo! community experience is best when people follow a few rules. Here are some key ones to remember:

1. Do not harass, abuse, or threaten other members.
2. Do not post content that is obscene or otherwise objectionable.
3. Try to stay on topic. If you want to discuss a topic that is not related to the community area in which you are participating, try going to another topic area or create a new one.
4. Refrain from using these community services for commercial or advertising purposes.
5. Don't post copyrighted content without permission from the owner.
6. Adult-oriented content is permitted **only** in areas marked as "adult content" areas. You must be 18 years old or over to access these areas (for example, adult chat and adult groups). Note: Yahoo! GeoCities does not have an "adult content" area.

Yahoo! does not edit the content in our Yahoo! communities. Postings that violate the Terms of Service may be removed and lead to the deletion, without notice, of your Yahoo! ID and everything associated with it, including email accounts,groups, posts, homepages and profiles.

Please report any violations of the TOS to our [Customer Care](#) Team.

Copyright © 2002 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [GeoCities Terms of Service](#)



1. ACCEPTANCE OF TERMS

Welcome to Yahoo GeoCities! Yahoo provides the Yahoo GeoCities service to you, subject to the following Terms of Service ("TOS"), which may be updated by us from time to time without notice to you; provided that, we will not alter Section 7 ("Content Submitted to Yahoo GeoCities") without prior notice to and acceptance by you. You can review the most current version of the TOS at any time at: <http://docs.yahoo.com/info/terms/geoterms.html>. Please note that other Yahoo services, outside of Yahoo GeoCities, are governed by a different Terms of Service.

2. DESCRIPTION OF SERVICE

Yahoo GeoCities currently provides users with access to a rich collection of on-line resources, including personal web page hosting services (the "Service"). Unless explicitly stated otherwise, any new features that augment or enhance the current Service, including the release of new Yahoo GeoCities resources, shall be subject to the TOS. In order to use the Service, you must obtain access to the World Wide Web, either directly or through devices that access web-based content, and pay any service fees associated with such access. In addition, you must provide all equipment necessary to make such connection to the World Wide Web, including a computer and modem or other access device. Please be aware that Yahoo has created certain areas on the Service that contain adult or mature content. You must be at least 18 years of age to access and view such areas.

3. YOUR REGISTRATION OBLIGATIONS

In consideration of use of the Service, you agree to: (a) provide true, accurate, current and complete information about yourself as prompted by the Service's registration form (such information being the "Registration Data") and (b) maintain and promptly update the Registration Data to keep it true, accurate, current and complete. If you provide any information that is untrue, inaccurate, not current or incomplete, or Yahoo has reasonable grounds to suspect that such information is untrue, inaccurate, not current or incomplete, Yahoo has the right to suspend or terminate your account and refuse any and all current or future use of the Service (or any portion thereof). You also understand and agree that the service may include certain communications from Yahoo!, such as service announcements, administrative messages and the Yahoo! Newsletter, and that these communications are considered part of Yahoo! membership and you will not be able to opt out of receiving them.

4. YAHOO PRIVACY POLICY

Pursuant to Yahoo's privacy policy, we may disclose to third parties certain aggregate information contained in your Registration Data or related data, provided that, such information will NOT include personally identifying information, except as specifically authorized by you or in the good faith belief that such action is reasonably necessary to comply with the law, legal process, to enforce the TOS, or under any of the other circumstances set forth in our privacy policy, as may be amended from time to time. For more information, please see our full privacy policy at <http://docs.yahoo.com/info/privacy/>.

5. MEMBER CONDUCT

You understand that all information, data, text, software, music, sound, photographs, graphics, video, messages or other materials ("Content"), whether publicly posted or privately transmitted, are the sole

responsibility of the person from which such Content originated. This means that you, and not Yahoo, are entirely responsible for all Content that you upload, post or otherwise transmit via the Service. Yahoo does not control the Content posted via the Service and, as such, does not guarantee the accuracy, integrity or quality of such Content. You understand that by using the Service, you may be exposed to Content that is offensive, indecent or objectionable.

You agree to not use the Service to:

- (a) upload, post or otherwise transmit any Content that is unlawful, harmful, threatening, abusive, harassing, tortious, defamatory, vulgar, obscene, libelous, invasive of another's privacy, hateful, or racially, ethnically or otherwise objectionable;
- (b) harm minors in any way;
- (c) impersonate any person or entity, including, but not limited to, a Yahoo official, forum leader, guide or host, or falsely state or otherwise misrepresent your affiliation with a person or entity;
- (d) forge headers or otherwise manipulate identifiers in order to disguise the origin of any Content transmitted through the Service or develop restricted or password-only access pages, or hidden pages or images (those not linked to from another accessible page);
- (e) upload, post or otherwise transmit any Content that you do not have a right to transmit under any law or under contractual or fiduciary relationships (such as inside information, proprietary and confidential information learned or disclosed as part of employment relationships or under nondisclosure agreements);
- (f) upload, post or otherwise transmit any Content that infringes any patent, trademark, trade secret, copyright or other proprietary rights of any party;
- (g) upload, post or otherwise transmit any unsolicited or unauthorized advertising, promotional materials, "junk mail," "spam," "chain letters," "pyramid schemes," or any other form of solicitation, except in those areas of the Service that are designated for such purpose;
- (h) upload, post or otherwise transmit any material that contains software viruses or any other computer code, files or programs designed to interrupt, destroy or limit the functionality of any computer software or hardware or telecommunications equipment;
- (i) disrupt the normal flow of dialogue, cause a screen to "scroll" faster than other users of the Service are able to type, or otherwise act in a manner that negatively affects other users' ability to engage in real time exchanges;
- (j) interfere with or disrupt the Service or servers or networks connected to the Service, or disobey any requirements, procedures, policies or regulations of networks connected to the Service;
- (k) intentionally or unintentionally violate any applicable local, state, national or international law,

including, but not limited to, regulations promulgated by the U.S. Securities and Exchange Commission, any rules of any national or other securities exchange, including, without limitation, the New York Stock Exchange, the American Stock Exchange or the NASDAQ, and any regulations having the force of law;

(l) "stalk" or otherwise harass another;

(m) collect or store personal data about other users;

(n) promote or provide instructional information about illegal activities, promote physical harm or injury against any group or individual, or promote any act of cruelty to animals. This may include, but is not limited to, providing instructions on how to assemble bombs, grenades and other weapons, and creating "Crush" sites;

(o) use your home page (or directory) as storage for remote loading or as a door or signpost to another home page, whether inside or beyond Yahoo GeoCities;

(p) have multiple Yahoo GeoCities addresses that are within the same Yahoo GeoCities neighborhood or that have the same theme; or

(q) engage in commercial activities without enrolling in Yahoo-approved affiliate programs. This includes, but is not limited to, the following activities:

- offering for sale any products or services;
- soliciting for advertisers or sponsors;
- conducting raffles or contests that require any type of entry fee;
- displaying a sponsorship banner of any kind, including those that are generated by banner or link exchange services, with the sole exceptions of the GeoGuide Banner Exchange program and the Internet Link Exchange; and
- displaying banners for services that provide cash or cash-equivalent prizes to users in exchange for hyperlinks to their web sites.

6. SPECIAL ADMONITIONS FOR INTERNATIONAL USE

Recognizing the global nature of the Internet, you agree to comply with all local rules regarding online conduct and acceptable Content. Specifically, you agree to comply with all applicable laws regarding the transmission of technical data exported from the United States or the country in which you reside.

7. CONTENT SUBMITTED TO YAHOO GEOCITIES

Yahoo does not claim ownership of the Content you place on your Yahoo GeoCities Site. By submitting Content to Yahoo for inclusion on your Yahoo GeoCities Site, you grant Yahoo the world-wide, royalty-free, and non-exclusive license to reproduce, modify, adapt and publish the Content solely for the purpose of displaying, distributing and promoting your Yahoo GeoCities Site on Yahoo's Internet properties. This license exists only for as long as you continue to be a Yahoo GeoCities homesteader and shall be terminated at the time your Yahoo GeoCities Site is terminated.

You acknowledge that Yahoo does not pre-screen Content, but that Yahoo and its designees shall have the right (but not the obligation) in their sole discretion to refuse or remove any Content that is available via the Service. Without limiting the foregoing, Yahoo and its designees shall have the right to remove any Content that violates the TOS or is otherwise objectionable. You agree that you must evaluate, and bear all risks associated with, the use of any Content, including any reliance on the accuracy, completeness, or usefulness of such Content.

8. INDEMNITY

You agree to indemnify and hold Yahoo, and its subsidiaries, affiliates, officers, agents, co-branders or other partners, and employees, harmless from any claim or demand, including reasonable attorneys' fees, made by any third party due to or arising out of your Content, your use of the Service, your connection to the Service, your violation of the TOS, or your violation of any rights of another.

9. NO RESALE OF SERVICE

You agree not to reproduce, duplicate, copy, sell, resell or exploit any portion of the Service, use of the Service, or access to the Service.

10. GENERAL PRACTICES REGARDING USE AND STORAGE

You acknowledge that Yahoo may establish general practices and limits concerning use of the Service. Currently, each Yahoo GeoCities address allows particular individuals to have 15MB of disk space for his or her files.

11. MODIFICATIONS TO SERVICE

Yahoo reserves the right at any time and from time to time to modify or discontinue, temporarily or permanently, the Service (or any part thereof) with or without notice. You agree that Yahoo shall not be liable to you or to any third party for any modification, suspension or discontinuance of the Service.

12. TERMINATION

You agree that Yahoo, in its sole discretion, may terminate your password, Yahoo GeoCities Site, use of the Service or use of any other Yahoo service, and remove and discard any Content within the Service, for any reason, including, without limitation, for lack of use or if Yahoo believes that you have violated or acted inconsistently with the letter or spirit of the TOS. Yahoo may also in its sole discretion and at any time discontinue providing the Service, or any part thereof, with or without notice. You agree that any termination of your access to the Service under any provision of this TOS may be effected without prior notice, and acknowledge and agree that Yahoo may immediately deactivate or delete your Yahoo GeoCities Site and all related information and files in your Yahoo GeoCities Site and/or bar any further access to such files or the Service. Further, you agree that Yahoo shall not be liable to you or any third-party for any termination of your access to the Service.

13. ADVERTISEMENTS AND PROMOTIONS

Yahoo runs advertisements and promotions on Yahoo GeoCities Sites. By creating your Yahoo GeoCities Site, you agree that Yahoo has the right to run such advertisements and promotions. The manner, mode and extent of advertising by Yahoo on your Yahoo GeoCities Site is subject to change. Your correspondence or business dealings with, or participation in promotions of, advertisers found on or through the Service, including payment and delivery of related goods or services, and any other terms, conditions, warranties or representations associated with such dealings, are solely between you

and such advertiser. You agree that Yahoo shall not be responsible or liable for any loss or damage of any sort incurred as the result of any such dealings or as the result of the presence of such advertisers on the Service.

14. LINKS

The Service may provide, or third parties may provide, links to other World Wide Web sites or resources. Because Yahoo has no control over such sites and resources, you acknowledge and agree that Yahoo is not responsible for the availability of such external sites or resources, and does not endorse and is not responsible or liable for any Content, advertising, products, or other materials on or available from such sites or resources. You further acknowledge and agree that Yahoo shall not be responsible or liable, directly or indirectly, for any damage or loss caused or alleged to be caused by or in connection with use of or reliance on any such Content, goods or services available on or through any such site or resource.

15. YAHOO PROPRIETARY RIGHTS

You acknowledge and agree that the Service and any necessary software used in connection with the Service ("Software") contain proprietary and confidential information that is protected by applicable intellectual property and other laws. You further acknowledge and agree that Content contained in sponsor advertisements or information presented to you through the Service or advertisers is protected by copyrights, trademarks, service marks, patents or other proprietary rights and laws. Except as expressly authorized by Yahoo or advertisers, you agree not to modify, rent, lease, loan, sell, distribute or create derivative works based on the Service or the Software, in whole or in part.

Yahoo grants you a personal, non-transferable and non-exclusive right and license to use the object code of its Software on a single computer; provided that you do not (and do not allow any third party to) copy, modify, create a derivative work of, reverse engineer, reverse assemble or otherwise attempt to discover any source code, sell, assign, sublicense, grant a security interest in or otherwise transfer any right in the Software. You agree not to modify the Software in any manner or form, or to use modified versions of the Software, including (without limitation) for the purpose of obtaining unauthorized access to the Service. You agree not to access the Service by any means other than through the interface that is provided by Yahoo for use in accessing the Service.

16. DISCLAIMER OF WARRANTIES

YOU EXPRESSLY UNDERSTAND AND AGREE THAT:

(a) YOUR USE OF THE SERVICE IS AT YOUR SOLE RISK. THE SERVICE IS PROVIDED ON AN "AS IS" AND "AS AVAILABLE" BASIS. YAHOO EXPRESSLY DISCLAIMS ALL WARRANTIES OF ANY KIND, WHETHER EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NON-INFRINGEMENT.

(b) YAHOO MAKES NO WARRANTY THAT (i) THE SERVICE WILL MEET YOUR REQUIREMENTS, (ii) THE SERVICE WILL BE UNINTERRUPTED, TIMELY, SECURE, OR ERROR-FREE, (iii) THE RESULTS THAT MAY BE OBTAINED FROM THE USE OF THE SERVICE WILL BE ACCURATE OR RELIABLE, (iv) THE QUALITY OF ANY PRODUCTS, SERVICES, INFORMATION, OR OTHER MATERIAL PURCHASED OR OBTAINED BY YOU THROUGH THE SERVICE WILL MEET YOUR EXPECTATIONS, AND (v) ANY ERRORS IN THE SOFTWARE WILL BE CORRECTED.

(c) ANY MATERIAL DOWNLOADED OR OTHERWISE OBTAINED THROUGH THE USE OF THE

SERVICE IS DONE AT YOUR OWN DISCRETION AND RISK AND THAT YOU WILL BE SOLELY RESPONSIBLE FOR ANY DAMAGE TO YOUR COMPUTER SYSTEM OR LOSS OF DATA THAT RESULTS FROM THE DOWNLOAD OF ANY SUCH MATERIAL.

(d) NO ADVICE OR INFORMATION, WHETHER ORAL OR WRITTEN, OBTAINED BY YOU FROM YAHOO OR THROUGH OR FROM THE SERVICE SHALL CREATE ANY WARRANTY NOT EXPRESSLY STATED IN THE TOS.

17. LIMITATION OF LIABILITY

YOU EXPRESSLY UNDERSTAND AND AGREE THAT YAHOO SHALL NOT BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, CONSEQUENTIAL OR EXEMPLARY DAMAGES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO, DAMAGES FOR LOSS OF PROFITS, GOODWILL, USE, DATA OR OTHER INTANGIBLE LOSSES (EVEN IF YAHOO HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES), RESULTING FROM: (i) THE USE OR THE INABILITY TO USE THE SERVICE; (ii) THE COST OF PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS AND SERVICES RESULTING FROM ANY GOODS, DATA, INFORMATION OR SERVICES PURCHASED OR OBTAINED OR MESSAGES RECEIVED OR TRANSACTIONS ENTERED INTO THROUGH OR FROM THE SERVICE; (iii) UNAUTHORIZED ACCESS TO OR ALTERATION OF YOUR TRANSMISSIONS OR DATA; (iv) STATEMENTS OR CONDUCT OF ANY THIRD PARTY ON THE SERVICE; OR (v) ANY OTHER MATTER RELATING TO THE SERVICE.

18. EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

SOME JURISDICTIONS DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OF CERTAIN WARRANTIES OR THE LIMITATION OR EXCLUSION OF LIABILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. ACCORDINGLY, SOME OF THE ABOVE LIMITATIONS OF SECTIONS 16 AND 17 MAY NOT APPLY TO YOU.

19. SPECIAL ADMONITION FOR SERVICES RELATING TO FINANCIAL MATTERS

If you intend to create or join any service, receive or request any news, messages, alerts or other information from the Service concerning companies, stock quotes, investments or securities, please read the above Sections 16 and 17 again. They go doubly for you. In addition, for this type of information particularly, the phrase "Let the investor beware" is apt. The Service is provided for informational purposes only, and no Content included in the Service is intended for trading or investing purposes. Yahoo shall not be responsible or liable for the accuracy, usefulness or availability of any information transmitted via the Service, and shall not be responsible or liable for any trading or investment decisions made based on such information.

20. NOTICE

Notices to you may be made via either email or regular mail. The Service may also provide notices of changes to the TOS or other matters by displaying notices or links to notices to you generally on the Service.

21. COPYRIGHTS

Yahoo respects the intellectual property rights of others and we ask our users to do the same. Please see our copyright policy at <http://docs.yahoo.com/info/copyright/copyright.html>.

22. GENERAL INFORMATION

The TOS constitute the entire agreement between you and Yahoo and govern your use of the Service, superceding any prior agreements between you and Yahoo or GeoCities (including, but not limited to, any prior versions of the TOS). You also may be subject to additional terms and conditions that may apply when you use affiliate or other Yahoo services, third-party content or third-party software. The TOS and the relationship between you and Yahoo shall be governed by the laws of the State of California without regard to its conflict of law provisions. You and Yahoo agree to submit to the personal and exclusive jurisdiction of the courts located within the county of Santa Clara, California. The failure of Yahoo to exercise or enforce any right or provision of the TOS shall not constitute a waiver of such right or provision. If any provision of the TOS is found by a court of competent jurisdiction to be invalid, the parties nevertheless agree that the court should endeavor to give effect to the parties' intentions as reflected in the provision, and the other provisions of the TOS remain in full force and effect. You agree that regardless of any statute or law to the contrary, any claim or cause of action arising out of or related to use of the Service or the TOS must be filed within one (1) year after such claim or cause of action arose or be forever barred. The section titles in the TOS are for convenience only and have no legal or contractual effect.

23. VIOLATIONS

Please report any violations of the TOS to our [Content Violation Reporting Form](#).

Copyright © Yahoo! Inc. All rights reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#)



Yahoo! GeoCities

[Yahoo! GeoCities > GeoCities](#)

Have a question about Yahoo! GeoCities?

Ask Yahoo! Help.

Example: "How do I change my password?"

[Tips](#)

Yahoo! GeoCities Topics

Getting Started

[Build Your Web Site](#)

[Your URL](#)

[Tour](#)

Tools

[Yahoo! PageWizards](#)

[Yahoo! PageBuilder](#)

[File Manager](#)

[HTML Editor](#)

[Upload](#)

[Microsoft FrontPage](#)

Add-Ons and Extra Services

[Site Statistics](#)

[Counter](#)

[Guestbook](#)

[Headlines](#)

[Search Box](#)

[Ad Square](#)

[Member Pages Directory](#)

[Pages That Pay](#)

[Webcam](#)

Resources

[HTML Help](#)

[Promoting Your Web Site](#)

Premium Members

[GeoCities Pro](#)

[Mail Address](#)

[Subdomains](#)

[Data Transfer](#)

[Web Address](#)

[FTP](#)

[GeoCities Plus](#)

[FTP](#)

[Extra Storage](#)

[Billing](#)

Yahoo! GeoCities Basics

- [What is my URL?](#)
- [Why are my email forms no longer working?](#)
- [What file types are supported by Yahoo! GeoCities?](#)
- [Yahoo! GeoCities Help Chat Room](#)
- [Yahoo! GeoCities Guidelines](#)
- [How do I delete my Yahoo! GeoCities web site?](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved. [Privacy Policy](#) - [Terms of Service](#) - [Copyright Policy](#) - [Ad Feedback](#)

Yahoo! Messenger. The only one with Stealth Mode.

> [Get it free](#)



Nombre (no necesario apellidos) y edad : francisco

Región o País : ECUADOR

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : PROFESIONAL

¿Cómo llegó hasta aquí? : INVESTIGACION

Sus comentarios : ES MUY UTIL PARA LAS PERSONAS QUE HACEMOS SALUD MENTAL EN AMERICA LATINA ES LA MEJOR FORMA DE PROTEGER LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD PARA CREAR UN MUNDO MAS JUSTO Y MAS HUMANO

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Francisco 42 años

Región o País : Chile - Santiago

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : por el buscador de Altavista

Sus comentarios : Quisiera que destinaran un espacio en la página de entrada al "Síndrome de ansiedad generalizada, o "Generalized anxiety disorder", hay mucha gente que podría beneficiarse entendiendo esta enfermedad que es más frecuente de lo que se cree. Yo específic

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

panchoval3@entelchile.net

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Francisco 42 años

Región o País : Chile - Santiago

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : por el buscador de Altavista

Sus comentarios : Quisiera que destinaran un espacio en la página de entrada al "Síndrome de ansiedad generalizada, o "Generalized anxiety disorder", hay mucha gente que podría beneficiarse entendiendo esta enfermedad que es más frecuente de lo que se cree. Yo específic

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

panchoval3@entelchile.net

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Francisco

Región o País : Chile - Santiago

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : por el buscador de Altavista

Sus comentarios : Quisiera que destinaran un espacio en la página de entrada al "Síndrome de ansiedad generalizada, o "Generalized anxiety disorder", hay mucha gente que podría beneficiarse entendiendo esta enfermedad que es más frecuente de lo que se cree. Yo específico

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

panchoval3@entelchile.net

URL sugerida :

<http://www.geocities.com/ansiedad.geo/>

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Sol

Región o País : Mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : A traves de yahoo

Sus comentarios : Yo padezco ataques de pánico desde hace 13 años, ahora tengo 37, he estado con tratamiento psiquiátrico desde hace 10 años. Tomo medicamentos siempre (desde que inicie mi tratamiento prácticamente), pero algunas veces aún con ellos siento miedo, mucho m

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

<http://www.geocities.com/ansiedad.geo/>

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Alejandro (26)

Región o País : Argentina

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Soy afectado actualmente en tratamiento

¿Cómo llegó hasta aquí? : Intentando saber algo mas de este problema. La búsqueda la hice a traves de Google

Sus comentarios : Me parecio sencillamente, excelente. Mis mas sinceras felicitaciones al creador. Estoy seguro de que asi como me ayudo a mi a confirmar algunas de mis percepciones, seguramente ayudara a muchos mas que sufren este mal, pero que aun no saben de que se trat

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

<http://www.geocities.com/ansiedad.geo/>

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Estela

Región o País : California

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Soy afectada

¿Cómo llegó hasta aquí? : por que me interesa saber

Sus comentarios : Yo soy Estela y le tengo miedo a las alturas quisiera saber como se le llama a eso.

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : Este122000@yahoo.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : ailed

Región o País : venezuela

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : mi papa lo busco

Sus comentarios : Es super completo en informacion pero le falta un poco de aliento a la superacion, me pregunto cuanto dura esto y si es necesaria la yuda profesional

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : ailed58@hotmail.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : marcelo maturana

Región o País : decima

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : buscando informacion

Sus comentarios :

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : marcelo maturana

Región o País :

¿Es afectado, familiar, profesional,...? :

¿Cómo llegó hasta aquí? :

Sus comentarios :

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : salvador 71 años

Región o País : mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : familiar

¿Cómo llegó hasta aquí? : por internet

Sus comentarios : dado que un familiar mio padece de un trastorno de ansiedad severo,me he dedicado a investigar para aprender a entender esta enfermedad asi como para protegerme a mi mismo ,por lo que este tipo de articulos me parecen que son de mucha importancia para mí

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : salvador 71 años

Región o País : mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : familiar

¿Cómo llegó hasta aquí? : por internet

Sus comentarios : dado que un familiar mio padece de un trastorno de ansiedad severo,me he dedicado a investigar para aprender a entender esta enfermedad asi como para protegerme a mi mismo ,por lo que este tipo de artículos me parece que son de mucha importancia para s

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : salvador 71 años

Región o País : mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : familiar

¿Cómo llegó hasta aquí? : por internet

Sus comentarios : dado que un familiar mio padece de un trastorno de ansiedad severo,me he dedicado a investigar para aprender a entender esta enfermedad asi como para protegerme a mi mismo ,por lo que este tipo de artículos me parece que son de mucha importancia para s

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Juan Alberto Montes A.

Región o País : Chile

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Amigo

¿Cómo llegó hasta aquí? : Navegando

Sus comentarios : Encuentro muy buena vuestra página, pero echo de menos un documento para bajar en formato comprimido, y que pueda ser leido en formato word o similar

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : jmontes@salv.codelco.cl

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Ana

Región o País : Málaga (España)

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Profesional y familiar

¿Cómo llegó hasta aquí? : buscando información

Sus comentarios : Soy estudiante de enfermeria e hija de afectada de ansiedad. Estaba buscando información sobre técnicas de relajación e información sobre la ansiedad para mi madre, y esta página me ha sido de mucha ayuda. Enhorabuena al creador y a todos los colaboradores

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : anuk21@hotmail.com

URL sugerida :

[Next 15](#)

[Return to Web Site](#) | [Sign Guestbook](#)

Yahoo! Messenger. The only one with Stealth Mode.

> [Get it free](#)



Nombre (no necesario apellidos) y edad : Cristian

Región o País : Chile

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : familiar

¿Cómo llegó hasta aquí? : internet

Sus comentarios : Me gustó mucho la información gracias por la ayuda

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : tiancri@latinmail.com

URL sugerida : |

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Julieta

Región o País : Mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Afectada desde hace 12

¿Cómo llegó hasta aquí? : Buscando informacion acerca de la angustia.

Sus comentarios : Es increible saber que no eres la unica persona que lo padece. De cierta manera es como un alivio, y no se siento uno solo, puesto que en mi caso me causa mucha verguenza mis ataques de angustia y panico. Me transformo en alguien irracional en cuestion de

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : PILAR 52

Región o País : España

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : profesional

¿Cómo llegó hasta aquí? : buscando sobre psicologia del trabajo

Sus comentarios : muy interesante en general

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Martha Berenice, 22 años

Región o País : Mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : Buscando

Sus comentarios : Me gusto la pagina de internet y estoy buscando ayuda, ya que no tengo otra manera de buscar a un especialista en la materia, en mi pais es caro y por el momento no tengo los recursos para ir a consulta y este es un sitio fabuloso para mi situacion pero c

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : mabe08@yahoo.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Martha Berenice

Región o País : Mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : Buscando

Sus comentarios : Me gusto la pagina de internet y estoy buscando ayuda, ya que no tengo otra manera de buscar a un especialista en la materia, en mi país es caro y por el momento no tengo los recursos para ir a consulta y este es un sitio fabuloso para mi situación pero c

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : mabe08@yahoo.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Martha Berenice

Región o País : Mexico

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : Buscando

Sus comentarios : Me gusto la pagina de internet y estoy buscando ayuda, ya que no tengo otra manera de buscar a un especialista en la materia, en mi país es caro y por el momento no tengo los recursos para ir a consulta y este es un sitio fabuloso para mi situación pero c

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : mabe08@yahoo.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : lucy

Región o País : Barranquilla,Colombia

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectada

¿Cómo llegó hasta aquí? : deseando conocer mas acerca de mi problema

Sus comentarios : la pagina esta divina,completisima,bien orientada y sobre todo los casos ilustran perfectamente muchos de mis sintomas,yo actualmente me encuentro en tratamiento psicologico,mas no farmacologico,y me parece segun lo leido hoy que debo consultar con mi med

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : luchavilla2000@yahoo.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : MAYRA MICHELE

Región o País : PUERTO RICO

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : SOY AFECTADA

¿Cómo llegó hasta aquí? : BUSCANDO INFORMACION

Sus comentarios : YO HACE CASI TRES AÑOS PADECI DE ATAQUES DE PANICO Y AHORA DESPUES DE ESE TIEMPO ME HAN COMENZADO A DAR Y TENGO MIEDO HASTA DE SALIR AVECES CON MIEDO A QUE ME DEN ES HORRIBLE TENER ESTO.

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

TIGRITA888@HOTMAIL.COM

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : YANIRA

Región o País : PUERTO RICO

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : UNA TIA

¿Cómo llegó hasta aquí? : ME INTERESA TODO LO QUE TENGA QUE VER CON PSICOLOGIA

Sus comentarios : si pueden enviarme informacion, es importante para mi ya que pienso hacer mis estudios posgraduados en psicologia y salud mental.

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : Yani130@hotmail.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : josué gabriel

Región o País : Perú

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : profesional

¿Cómo llegó hasta aquí? : solo

Sus comentarios : son muy generosos y sigan adelante. Gracias por su gran ayuda

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : gavasa@latinmail.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : ivannia

Región o País : costa rica

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : profesional

¿Cómo llegó hasta aquí? : estudio psicologia y estaba en busca de informacion

Sus comentarios :

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto :

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : juanra-33

Región o País : spain

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : revista cnr

Sus comentarios : me gustaria poder adquirir el libro crisis de pánico y transtornos de la angustia pero no se como. me podeis ayudar?

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : juanra@colvet.es

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Pame

Región o País : Chile

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : buscando informacion en el net

Sus comentarios : sin duda algunan esta es una de las mejores paginas que eh visitado sobre este tipo de enfermedades, yo estuve con un cuadro depresivo ansioso por mas o menos un año y medio y en realidad la informacion obtenida aqui es de gran ayuda para reforzar nuestros

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : epumari@chile.com

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : CRIS 25 años

Región o País : España

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Afectado

¿Cómo llegó hasta aquí? : buscando

Sus comentarios : Personalmente me ha parecido una página interesante y de gran ayuda, te hace entender algo más esta "enfermedad" y te ayuda a no sentirte un "bicho raro". Lo cierto es que he navegado y no he encontrado nada parecido. Felicidades y ánimo a los que como yo

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : sanchi@inicia.es

URL sugerida :

Nombre (no necesario apellidos) y edad : Carmen 29

Región o País : Tenerife

¿Es afectado, familiar, profesional,...? : Afectada

¿Cómo llegó hasta aquí? : Buscando información

Sus comentarios : Me alegró mucho encontrar esta página y me tranquiliza ver que cada vez se habla más abiertamente sobre este tema. Pedezco ataques de pánico desde hace 6 meses y para mi ha sido lo más duro por lo que he tenido que pasar. Todo mi mundo se derrumbó de repe

Email, no necesario si prefiere mantenerlo oculto : carmen1972@terra.es

URL sugerida :

[Previous 15](#) [Next 15](#)

[Return to Web Site](#) | [Sign Guestbook](#)

Yahoo! Messenger. The only one with Stealth Mode.

> [Get it free](#)



Unable to add post or view Guestbook

This Guestbook is full. You will not be able to sign the guestbook until the owner has reduced the amount of entries currently held in the guestbook.

[Address Book](#) · [Auctions](#) · [Autos](#) · [Briefcase](#) · [Calendar](#) · [Careers](#) · [Chat](#) · [Classifieds](#) · [Domains](#) · [Finance](#) · [Games](#) · [GeoCities](#) · [Greetings](#) · [Groups](#) · [Kids](#) · [Mail](#) · [Maps](#) · [Member Directory](#) · [Messenger](#) · [Mobile](#) · [Movies](#) · [Music](#) · [My Yahoo!](#) · [News](#) · [PayDirect](#) · [People Search](#) · [Personals](#) · [Photos](#) · [Radio](#) · [Shopping](#) · [Sports](#) · [TV](#) · [Travel](#) · [Weather](#) · [Web Hosting](#) · [Yellow Pages](#) · [more...](#)

Copyright © 2005 Yahoo! Inc. All rights reserved.

[Privacy Policy](#) - [Copyright Policy](#) - [Guidelines](#) - [Terms of Service](#) - [Help](#)