

## LOS ATAQUES DE PÁNICO

*“De repente me vino una oleada de temor sin razón aparente, pensé que el corazón se me iba a salir del pecho y se me hacía cada vez más difícil respirar. Pensé que me iba a morir allí mismo” Estas pocas palabras sintetizan un cuadro que estos últimos años se ha vuelto más común de lo que pensamos, se llama Ataque de Pánico. Y realmente, asusta.*

### INTRODUCCIÓN

Muchos sostienen que el ataque de pánico es una patología resultante del Posmodernismo, de la “era del vacío”, de que, ante la drástica subversión de valores, el sujeto ha quedado enfrentado a la nada. Si bien esta aseveración filosófica plantea algo que más bien podría aplicarse al espíritu colectivo, la realidad indica que el ataque de pánico afecta a una cantidad importante de individuos en algún momento de su vida.

### SÍNTOMAS

Los síntomas aparecen de golpe, sin causa aparente y por lo general, entre los más comunes se encuentran:

- Aumento del ritmo cardíaco - palpitaciones
- Dolores de pecho
- Vértigo – sensación de tener la cabeza en las nubes
- Dificultad de respirar – falta de aire
- Golpes de calor o escalofríos
- Sensación de irrealidad o distorsiones perceptivas
- Terror – la sensación de que algo terrible va a suceder y uno no tiene posibilidad de evitarlo o confrontarlo
- Miedo a perder el control – sensación de que se va a enloquecer
- Miedo a morir

Un ataque de pánico dura por lo general varios minutos y es, tal vez, uno de los peores estados que una persona puede experimentar, por la sensación de desvalimiento que produce y la manera en la que desorganiza al sujeto.

### ¿QUE LO PRODUCE?

Ante una situación de peligro, nuestro cuerpo cuenta con un mecanismo de respuesta automático que, o bien prepara al sujeto para enfrentar la amenaza o lo activa para huir de la misma. Un ataque de pánico aparece cuando la respuesta de “pelea o huída” se activa cuando no se la necesita. En realidad, durante el ataque de pánico, el sistema nervioso reacciona como si el sujeto realmente estuviese enfrentado una situación de peligro para su vida, esta respuesta causa desagradables síntomas físicos y sensaciones de alarma.

Se cree que los ataques de pánico son producidos por un desequilibrio en la química cerebral (neurotransmisores), antecedentes familiares de casos de

---

pánico, cierta “modalidad” de pensamiento que lleva a un incremento del stress o de la ansiedad, y – muy especialmente - ciertas cuestiones de orden psicológico que el sujeto no ha resuelto en su vida.

Muchas personas concurren a la guardia de un hospital al experimentar un ataque de pánico, luego de ser sometidos a tests que no evidencian ninguna causa física para la consulta, son derivados directamente al Servicio de Psiquiatría.

### **CUANDO SIENTAS MIEDO, NO TENGAS MIEDO**

La seriedad del ataque de pánico se basa en que, de no ser tratado adecuadamente, con el tiempo, puede llegar a ser un obstáculo para el normal funcionamiento del sujeto, afectando áreas como la laboral, del aprendizaje, social, etc. En muchos casos, las personas se recluyen por miedo a que, en medio de una actividad – tal como estar en un cine o en una cena – les dé un ataque de pánico. Este temor origina conductas de tipo reclusivas, cerrando el círculo social del sujeto, pero a la vez, encerrándolo en su sintomatología. Las conductas evitativas o negadoras del ataque de pánico no hacen más que reforzar el cuadro. No hay que sentir temor de buscar ayuda psicológica o psiquiátrica.

El ataque de pánico se trata, en un principio, farmacológicamente, con ciertas drogas específicas – últimamente se tiende a dejar de lado el Alprazolam, ya que se ha comprobado que genera dependencia. De manera simultánea, se debe comenzar con un tratamiento psicológico, en muchos casos, se han recomendado terapias cognitivo-conductuales.

De una u otra manera, si has tenido – o tenés - ataques de pánico, consultá, podés tratarlo, y una terapia combinada logrará que en pocas semanas los síntomas remitan.

Lic Luis Formaiano