

# ATAQUES DE PÁNICO

*¿Qué son? ¿Por qué se originan? ¿Cuáles son sus síntomas?*

(ARTÍCULO PUBLICADO EN NOVIEMBRE DE 2004 EN REVISTA "PUENTES". AÑO II. Nº XVIII. MONTEVIDEO – URUGUAY).

En los últimos tiempos, es bastante frecuente escuchar que alguien **"sufre de ataques de pánico"**, a pesar que la mayoría de la gente no sabe bien de qué se trata este cuadro.

Se podría decir que los ataques de pánico son **episodios de ansiedad intensa** que aparecen repentinamente y duran alrededor de treinta minutos. También suelen denominarse "crisis de angustia". Quizá si alguno de los lectores ha padecido estas crisis, posiblemente pensará: "yo no estaba angustiado", o "yo no tuve pánico".

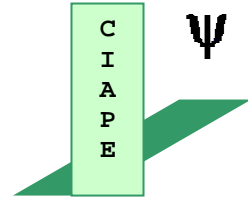
Lo que sucede es que la angustia sí está, pero traducida en el cuerpo como intensa ansiedad. Con respecto al **pánico**, la sensación es de muerte inminente, temor a que pase algo terrible, a volverse loco. De ahí que surja una confusión que produce gran temor y que genera preguntas tales como: "¿qué me pasa?" "¿qué es esto?" "¿voy a morir?", retroalimentándose así la ansiedad.

Si estas **crisis** se repiten durante cierto lapso, suele suceder que la persona empiece a temer y evitar salir sola a espacios abiertos, realizar viajes en ómnibus, ir a lugares de mucha concurrencia de público, etc., por temor a sufrir estos síntomas tan desagradables y encontrarse sola, sin ayuda, desprotegida. Comienzan entonces a restringir sus salidas y muchas veces terminan recluidas en sus casas. A esto se le llama **Agorafobia**.

Los ataques de pánico son determinados por **múltiples factores**: hereditarios, predisposición del sistema nervioso, tendencia a realizar respiraciones cortas y breves, aumento de los niveles de estrés, conflictivas de orden afectivo, entre otros. Sobre estos factores se produce uno o más **hechos desencadenantes**, impactantes y muy significativos a nivel emocional, los cuales hay que rastrear un año o dos antes del primer ataque, relacionados con: cuestiones laborales, de estudio, exámenes, conflictos, pérdidas, enfermedad (en persona o familia), períodos de alto estrés, etc.

Un **abordaje precoz** evita que la sintomatología se cronifique y consolide aumentando el riesgo de desarrollar un trastorno de angustia, de ahí la importancia de la consulta médica apenas aparezcan los síntomas, para descartar un trastorno orgánico y para que, si es descartado el mismo, se haga la derivación correspondiente para iniciar el tratamiento adecuado (psicoterapéutico y farmacológico).

Si Usted o alguien cercano padece de los siguientes síntomas, **consulte a su médico**. De no ser así, este informe también puede resultarle útil. Apostamos con esta información a la



## **Cooperativa de Intervención y Abordaje Psicológico - Educativo**

---

prevención en salud, ya que resulta de mejor pronóstico tratar esta sintomatología cuando el inicio es reciente que luego de instalada.

### **Síntomas:**

- Si padece 4 o más de estos síntomas, sin una condición médica que los justifique, puede ser que esté sufriendo un cuadro de Ataque de Pánico:
- Palpitaciones o taquicardia.
- Transpiración intensa.
- Sequedad bucal.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de respiración entrecortada (Ahogos, falta de aire, sofocos, sensación de atragantamiento y asfixia).
- Dolor o malestar en el pecho.
- Sentirse “como en el aire”. Embotamiento. Zumbidos en los oídos.
- Mareos, vértigos, sensación de desmayo. Palidez.
- Sensación de muerte inminente, con el consiguiente miedo a morir durante la crisis.
- Miedo a perder el control o volverse loco.
- Entorpecimiento, hormigueos, adormecimiento de partes del cuerpo.
- Calores o escalofríos.
- Nauseas o sensación de estar indispuerto.

***Autor: Lic. Psic. Sara Echeverría***