

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS ATAQUES DE PÁNICO



"Un día, sin aviso ni razón, me sentí aterrorizado. Tenía tanto miedo que creí que me iba a morir. Mi corazón latía muy rápido y sentía que la cabeza me daba vueltas y que mis brazos se adormecían. Acabé en urgencias de un hospital, y a pesar de no detectarme nada físico, el sólo hecho de pensar que me podía volver a suceder me hacía estar en constante alerta. Sentía estas cosas cada par de semanas. Pensé que estaba perdiendo mi razón. A medida que me daban más ataques, más temor sentía. Cada vez que me pasaba creía que iba a morir. Estaba siempre aterrorizado. No sabía cuándo me iba a dar el próximo. Todo escapaba a mi control. Empecé a sentir tanto miedo, que no quería salir de mi casa ni de los lugares en que me sentía segura".

**Estaba sentado en mi sofá tranquilamente y creí morir. Si yo en ese momento estaba bien, ¿Como puede ser que me suceda cuando estoy más relajado y no en el trabajo cuando he tenido la discusión con mi jefe?**

Un ataque de pánico puede manifestarse en muchas situaciones. Puede darse en un momento de fuerte activación fisiológica, pero en la mayoría de ocasiones suele darse cuando reducimos esa activación y nos relajamos. La persona frena en un momento dado su ritmo frenético. Se sienta, se para en frente al semáforo, espera en una cola, se tumba a descansar un rato, intenta mirar la televisión, está sentado en un medio de transporte, etc., pero el sistema nervioso está demasiado alterado para pasar de un estado de activación constante a un estado de relajación. Si además estando en estado de relajación percibimos una palpitación o un síntoma de ansiedad, esto aún nos desconcierta más y le prestamos muchas más atención que si estuviéramos en activo. En un estado de activación incluso, un síntoma de estas características nos podría pasar desapercibido, pero si no hemos aprendido a controlar la ansiedad o bien la desconocemos, posiblemente estas sensaciones disparen nuestro sistema de alarma. En un segundo notemos el encendido que produce en nuestro cuerpo el estado de activación general (pensemos por ejemplo en la reacción que sentiríamos ante un susto repentino, como ver aparecer un perro en nuestra habitación o que se rompieran los vidrios de una ventana, una explosión, etc.). Pero como nada pasa en el exterior, pensamos, ¿Qué me sucede? ¿Me estaré muriendo? ¿Será esto un ataque cardíaco, colapso respiratorio, embolia cerebral? ¿Será esto que tengo un ataque de locura? ¿Cómo me puedo morir ahora sin haber hecho testamento o dejando las cosas sin arreglar? Pensar este 'diagnóstico' no es precisamente tranquilizador... Así que si ya estamos 'encendidos' creernos en grave peligro acaba de provocar un incendio. Estamos en pleno pánico. Sube el nivel de ansiedad

provocando más efectos espectaculares (temblor de piernas, sensación de vértigo, rigidez de nuca, visión borrosa, sensación de flotar e de irrealidad) Puede que se acuda a un servicio de urgencias por si las dudas, y ahí, tras las pruebas oportunas nos digan que no era nada grave, sólo un ataque de ansiedad.

**Antes había pasado por situaciones similares y me había sentido nervioso/a pero lo había podido “controlar”, ¿como puede ser que ahora responda de este modo y que me sobrevenga un ataque de pánico?**

Los cambios sociales y tecnológicos y el ritmo frenético que nos marca nuestra cultura, facilitan pautas de funcionamiento muy autoexigentes y competitivas, así como creencias respecto a nuestras capacidades físicas y mentales, bastante irreales. Tenemos la tendencia a funcionar automáticamente sin prestar atención a nuestras emociones, a abusar de nuestra aparentes 'energías ilimitadas', a reducir las horas de sueño, mal alimentarnos y también preocuparnos y sufrir, sin que aparentemente ello implique mayores complicaciones.

Pero un buen día las cosas pueden cambiar y enviarnos repentinas señales de funcionamiento corporal anómalo, como si el cuerpo ya no tolerara el mismo ritmo de agobio que tenía hasta el día anterior. No somos conscientes de nuestro nivel de agobio, tensión e inquietud si estamos atravesando una época de estrés. Estamos tan familiarizados con las sensaciones internas de ansiedad que nos parecen normales, o por lo menos no preocupantes. Las despreciamos, aunque el nivel de tensión en realidad es más alto de lo que nuestro organismo está preparado para tolerar. Esta especie de ceguera y sordera sobre nuestro estado es un error de cálculo que nace de que no conocemos nuestras limitaciones corporales (que niveles de descanso, relax, bienestar, distracción y goce necesitamos para funcionar operativamente). Nos hemos maleducado a ser sacrificados y sufridores, anteponiendo el deber, la ambición y la autoexigencia, o la búsqueda desaforada de estímulos. Quizás sabemos cuantas horas seguidas podemos aguantar trabajando, pero no sabemos cuantas horas necesitamos para ocuparnos de nuestra mínima tranquilidad personal o de ir en busca de lo que realmente queremos, olvidando las exigencias externas y defendiendo nuestros intereses y necesidades. Ocurre también con demasiada frecuencia que tampoco sabemos manejarnos demasiado bien frente a las frustraciones, ante las que solemos buscar salidas que más que calmarlas parecen exacerbarlas. Pero los hechos son los hechos: nuestro cuerpo biológico, en especial nuestro sistema nervioso, tiene sus propias limitaciones de funcionamiento (no puede estar permanentemente activado forzado a trabajar al máximo). Esto es lo que fundamenta un ataque de pánico.

**¿Pero cómo nos podemos convencer de que no es NADA, si nosotros en realidad nos sentimos terriblemente mal?.**

Entendiendo como funciona el mecanismo de la ansiedad y en qué consiste. Fijándonos más en cuando se producen estas señales de nuestro cuerpo y en qué pensamientos las desencadenan, las mantienen y acentúan, así como aprendiendo a controlarlas en el transcurso de la terapia. Dándonos cuenta de que es producto de nuestra interpretación de amenaza, y de nuestros pensamientos distorsionados de la realidad. Nos ayudará también hablar con otras personas que padezcan el trastorno o lo hayan padecido, y comprobar que es un trastorno bastante frecuente en la sociedad.

## ¿No podría llegar la ansiedad a causar un daño en mi organismo, por la tensión constante a la que lo someto?

La respuesta es que no es la ansiedad sino la forma de vida, o los hábitos de sedentarismo que la persona adquiere con este trastorno, los que van deteriorando el sistema. El estrés es perjudicial a largo plazo, pero no por si solo, sino añadido a la mala alimentación, el déficit de sueño, el sedentarismo, los hábitos adictivos, la hipertensión, etc.

## ¿Puede que deje de respirar en un ataque de pánico o que me ahogue?

Las sensaciones de ahogo que se producen en un ataque de pánico, se deben a la hiperventilación. Aconsejamos repasar el mecanismo de la hiperventilación con el paciente y explicarle de manera detallada como se produce, así como experimentarlo con el propio cuerpo para ponerlo a prueba y controlar una correcta respiración. Por mucho que el sujeto hiperventile, no va a conseguir que llegue un momento en el cual se asfixie. En casos muy extremos (repetidos, muy extremos), se produciría una pérdida de conocimiento, pero no una asfixia. Esto sería debido a que el organismo tiene que recobrar el control, y para eso no le sirven de mucho nuestras interpretaciones de peligro. Esta es una reacción adaptativa de nuestro cuerpo, que es a veces más racional que nosotros, para equilibrar los niveles de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub>.

## ¿Puedo sufrir un ataque cardíaco o una embolia cerebral?

En cuanto al ataque cardíaco, numerosos estudios demuestran que lo único que se produce en un electrocardiograma durante una crisis de ansiedad es un cambio en la frecuencia. Para que exista un trastorno cardíaco deben darse cambios eléctricos en el electro que no se aprecian durante el estado ansioso. Además, deben existir una serie de factores interrelacionados: lesión grave en el corazón o las arterias, sobrepeso, sedentarismo, consumo de alcohol o tabaco en exceso, ser varón, consumir drogas excitantes como la cocaína, las anfetaminas, MDMA...El estrés es solo un factor que aumenta el riesgo cuando se junta con los otros factores, pero por si mismo no provoca el ataque cardíaco. Al igual sucede con cualquier otra alteración o accidente vascular. Nuestro cuerpo, que es una maquina casi perfecta, tiene su propio mecanismo de autorregulación y llega un momento en el que si detecta niveles de ansiedad muy elevados, pone en marcha al sistema el sistema parasimpático, encargado de contrarrestar la ansiedad que puede llegar a hacernos daño. Las crisis de ansiedad tienen un pico máximo y después de éste el cuerpo vuelve a recuperar lentamente su estado original.

## ¿Puedo desmayarme en un ataque de pánico?

La activación del sistema simpático que nos produce los síntomas de ansiedad (y que es necesaria para las situaciones que requieren acción), es incompatible con la activación necesaria (propia del sistema parasimpático) y que produce enlentecimiento de la frecuencia cardíaca, hipotensión, etc. y que en consecuencia puede producir una lipotimia. Las sensaciones de mareo e irrealidad que podemos sentir en un ataque de pánico, suceden debido al aumento de la tensión muscular en la zona cervical, que provocan un menor aporte sanguíneo a nuestro cerebro. El único trastorno de ansiedad en el que generalmente se

pueden producir desmayos, es la fobia a la sangre. La respuesta fóbica en este caso es particular, de tipo bifásico, dado que primero se produce una estimulación simpática y luego de algunos momentos, sobrevive una respuesta del parasimpático.

### ¿Puedo volverme loco?

Síntomas como la irrealidad, las lucecitas, visión borrosa o confusión pueden llevar a creer a la persona que esta perdiendo la razón. En realidad estos síntomas son provocados por la ansiedad. Lo que vulgarmente llamamos loco entra dentro del terreno de las psicosis, y mas concretamente de la esquizofrenia, lo que la persona teme, es que su sentido de la realidad se pierda por completo y para siempre.

Una persona con ansiedad es muy consciente de su realidad, y es la dificultad de adaptarse a la misma, de afrontar determinadas situaciones que se van acumulando (entre otras), la que le produce un ataque de pánico. Estos pacientes son muy conscientes de su problema y en cambio, la persona que padece una psicosis tiene una ruptura con la realidad. Además, las esquizofrenias o psicosis comienzan de manera gradual, y no de forma repentina, suelen tener un fuerte componente genético y por lo general la persona ya muestra una actitud característica durante la mayoría de su vida (pensamientos extravagantes, alucinaciones, lenguaje florido).

### Tengo un conocido que padece ansiedad, y no tiene los mismos síntomas que yo. ¿Existen diferencias individuales en las manifestaciones de ansiedad?

Sí, todas las personas no muestran los mismos síntomas, o con la misma intensidad. Por lo general, no se tienen todos los síntomas, sino que cada individuo se ha especializado (por aprendizaje y por predisposición biológica) en sus propias respuestas típicas de ansiedad. Mientras que unos individuos sufren mucha tensión muscular (hasta el punto de que alcanzan con frecuencia fuertes dolores de cabeza), para otros éste no es el problema (apenas presentan dolores de cabeza), pero sí pueden serlo las molestias gástricas, o las dificultades respiratorias, etc.

Por lo general, cualquier individuo sabe cuál es el tipo de síntoma físico que predomina en él cuando se encuentra en una situación que le provoca una fuerte reacción de ansiedad. A esta especialización contribuyen factores biológicos. Por ejemplo, algunos individuos sudan abundantemente desde que nacen y otros no. Las diferencias en la respuesta de sudoración se harán mayores en situaciones que provoquen altos niveles de ansiedad. Pero también contribuyen factores de aprendizaje (culturales, psicológicos, etc.) Por ejemplo, en el caso de las respuestas fisiológicas, como es el caso de la sudoración, aquellos individuos que están preocupados por su respuesta diana ("los demás notarán que sudo mucho"), incrementan involuntariamente la tasa de dicha respuesta, convirtiéndose así en unos "verdaderos especialistas" en provocar esta respuesta con una altísima intensidad.

En el estudio de las diferencias individuales en las manifestaciones de ansiedad cabe mencionar las encontradas, de manera notable, entre varones y mujeres. Las mujeres se muestran más nerviosas.

Estas diferencias entre varones y mujeres pueden ser en parte culturales (las mujeres presentan mayor facilidad para expresar emociones negativas), pero sin duda obedecen también a razones biológicas, principalmente de tipo hormonal. Algunas mujeres padecen un fuerte síndrome premenstrual, con altas manifestaciones de ansiedad, ira, irritabilidad, tristeza, etc., los días previos a su menstruación. Los cambios en el estado de ansiedad de estas mujeres pueden obedecer a ciclos, como su ciclo menstrual, o las estaciones (con incrementos de ansiedad y otras emociones negativas en primavera y otoño).

**¿Como puede ser que unos días se me duerman los brazos o note palpitaciones, y otros días ya no tenga estas sensaciones y sin embargo sienta que me falta el aire y que me mareo?. ¿Es normal que vayan cambiando los síntomas?**

A pesar de lo que hemos comentado referente a la tendencia individual a manifestar la ansiedad de un modo determinado, la sintomatología en un mismo individuo también puede ir cambiando con el paso del tiempo y a medida que aprendemos a controlar un síntoma determinado. Podemos tener un paciente que está muy preocupado porque manifiesta palpitaciones constantes. Este síntoma le produce mucho malestar, porque teme sufrir un infarto o que algo no esté funcionando de modo correcto en su corazón, es por ello que si focaliza mucho su atención en reducir este síntoma con cambio de pensamiento y atribuyéndolo a la ansiedad, éste puede quedar controlado, pero por ejemplo hasta que no domine bien las técnicas de relajación y respiración, su ansiedad tendrá que manifestarse de otro modo. Nuestro cuerpo y todos los factores externos e internos van cambiando, y en consecuencia también puede variar la manifestación de los síntomas.

**Ahora ya lo entiendo y he analizado que no tengo ningún pensamiento en particular ¿cómo puede ser que aún así, sufra ataques de pánico?**

Algunas personas sostienen que no hay una interpretación negativa de los síntomas corporales, sino que el miedo puede venir así, de sopetón. Mantenemos que sin interpretación negativa de los acontecimientos no hay ataque de pánico que valga, aun así los síntomas pueden aparecer, independientemente del miedo en algunas ocasiones, pero debemos recordar que una cosa son los síntomas y otra la interpretación, que es lo que desencadena el ataque:

1 Algunas personas, debido al estrés constante que sufren han forzado a su cuerpo a producir una cantidad de adrenalina superior a la habitual, al igual que otros productos químicos. Este incremento de adrenalina podría seguir en sangre incluso después de que el elemento estresante hubiese desaparecido.

2 Otra posibilidad es que estemos acostumbrados a un ritmo respiratorio rápido y superficial (la famosa hiperventilación). Es decir, podemos no notar esa hiperventilación durante mucho tiempo, porque puede llegar a ser muy sutil, pero los efectos, el desequilibrio entre CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> se va acumulando poco a poco (con la consecuencia de la aparición de los síntomas que mencionamos en esta página). La aparición de un bostezo, o un suspiro prolongado (que quiere decir que cogemos mucho O<sub>2</sub>), provocan que la balanza se incline del lado del descenso del CO<sub>2</sub>, y por eso pueden aparecer los síntomas de pronto.

3 Si estamos chequeando constantemente el cuerpo, es evidente que algún "ruido" extraño aparecerá tarde o temprano. Una persona que no tenga miedo a sus sensaciones, lo pasa por alto. Aunque el cuerpo es una maquina casi perfecta, a veces el corazón puede dar un pequeño vuelco, pero no se le da mas importancia, o alguna extremidad se puede quedar dormida. Si usted esta pendiente constantemente de sus síntomas, tarde o temprano encontrara algo que pueda interpretar como que su cuerpo no esta funcionando como debería.

### ¿Y como se explica que me despierte en medio de la noche con ataques de pánico?

Se puede suponer que una interpretación catastrófica no se da mientras dormimos, pero realmente uno NO es totalmente inconsciente mientras duerme. ¿Porque nos despiertan entonces los ruidos, aunque sean muy suaves?. O bien si una madre escucha la voz suave de su hijo, Diversas investigaciones han demostrado que durante el sueño estamos pendientes de lo que nos rodea, aunque una parte de nosotros este durmiendo. Por otro lado también somos conscientes de nuestras propias reacciones internas. Eso explica que soñemos que vamos al servicio con la vejiga llena. Es decir, realmente observamos nuestro mundo interno mientras dormimos. Una palpitación detectada durante el sueño, puede ser detectada y malinterpretada.

Por otro lado, si se observa la fase REM de sueño, se producen reacciones fisiológicas. Una persona que tiene una pesadilla, por ejemplo, estará sudando, y el corazón latirá mas deprisa, incluso se ha comprobado que hiperventilamos durante la fase REM en algunas ocasiones. Una persona puede levantarse asustada por lo tanto, nota las sensaciones de tensión, malinterpreta esas sensaciones, aumenta la ansiedad, y comienza la espiral del pánico.

### ¿Cómo se si padezco estrés o ansiedad?

Un nivel moderado de estrés, es algo normal y consustancial con la vida misma. El ser humano y, en general, lo seres vivos tienen que adaptarse a múltiples situaciones. El proceso de adaptación a las demandas de una situación, pone en marcha normalmente un proceso de estrés, y el problema surge en el momento en el que el individuo puede no tener suficientes recursos para afrontar las demandas de la situación. En este caso y en el momento en el que el sujeto percibe una amenaza constante, producida por una falta de recursos percibida para afrontar su realidad, es cuando se manifiesta la ansiedad.

Padecer un trastorno de ansiedad es padecer una enfermedad psicológica o mental que inhabilita para llevar una vida normal y satisfactoria. Estar estresado, en la mayoría de los casos, está dentro de la normalidad aunque a partir de una situación prolongada de estrés se puede llegar a desarrollar una patología de la ansiedad

### Entonces, si trabajo estrategias de afrontamiento y aprendo a controlarlo, ¿ya no padeceré ansiedad nunca más?

Puede ser que las estrategias nos ayuden a sobrellevar el estrés y a afrontar la ansiedad, pero también puede ser que las exigencias de la situación sobrepasen sus fortalezas o que la persona no valore sus fortalezas o no las utilice apropiadamente.

Es importante mencionar que los procesos de estrés solo son dañinos y se transforman en ansiedad, en función de la suma de estos dos factores: el sistema de creencias que posee y de las estrategias de afrontamiento. En esta sociedad competitiva y en constante cambio, es necesario aprender a revisar estos dos factores de manera periódica. Ponerlos a prueba y trabajarlos, fomentan el auto-conocimiento y pueden ayudar mucho al sujeto a la hora de enfrentarse a nuevas o desconocidas situaciones, y en consecuencia a evitar el malestar emocional.