



Ataques de pánico son cada vez más frecuentes

Crisis de angustia son eventos que hacen pasar malos ratos. Es clave atenderlas de forma oportuna.

“Estaba en un restaurante con unos amigos cuando de pronto, de la nada, sentí que me faltaba el aire, como si me fuera a desmayar o algo grave me fuera a pasar, tal vez un infarto o algo peor. Era como un miedo intenso, un terror, sin causa. Salí corriendo para urgencias y después de muchos exámenes el médico me sugirió que mirara otras causas como estrés”.

Este testimonio es una escena que delata la presencia de un ataque de pánico, como se le denomina a la aparición brusca o súbita caracterizada por intenso miedo, acompañado de varios síntomas fisiológicos.

Millones de personas en el mundo sufren estados de ansiedad repentina durante un tiempo y un alto porcentaje ha tenido al menos un episodio de estos en su vida. Una reciente investigación publicada por este diario muestra que la ansiedad en los colombianos va en aumento.

Las crisis de angustia son eventos estresantes y desconcertantes que hacen pasar un mal rato. Tienen una duración variable que va en cascada hasta llegar a su pico a los 10 o 20 minutos provocando una sensación muy fuerte de malestar. Estos ataques (más de dos) son a menudo causados por otros síntomas de ansiedad, a los que es importante atender de manera eficaz y oportuna.

Es clave pedir ayuda a tiempo

Buscar la ayuda adecuada lleva a identificar las causas y comprender el origen de esta condición, a evaluar el grado de afectación, entender la dinámica con la que funciona y descartar trastornos médicos.

Estas acciones juntas contribuyen a adquirir cierto control sobre ella, a disminuir los síntomas y orientarse a su solución.

No es conveniente aislarse. Compartir lo que se está sintiendo con personas de confianza ayuda a sentirse seguro y apoyado y a reducir la sensación de vulnerabilidad.



Conductas no saludables

El licor y el cigarrillo son estimulantes que pueden disminuir los síntomas de manera temporal, pero una vez se dejan exacerban los trastornos.

Automedicarse: las personas suelen recurrir a medicamentos recomendados por amigos o consultados en internet, de venta libre, lo cual resulta riesgoso.

Los tratamientos médicos deben ser administrados bajo supervisión y seguidos de manera estricta, según prescripción.

Dejar de comer o, al contrario, hacerlo en exceso y desordenadamente; la rumba excesiva o la promiscuidad sexual agravan el problema.

Proteger el sueño

Una de las primeras funciones que se afecta es el sueño. Esta condición es de doble vía, pues la preocupación excesiva genera insomnio, y la falta de sueño contribuye a la aparición de síntomas de ansiedad. No tener un sueño reparador trae consecuencias negativas en el equilibrio emocional. Es clave adoptar prácticas que conduzcan a tener un descanso de calidad suficientemente restaurador.

Aprender a responder correctamente

Tratar de controlar los ataques de pánico haciendo como si no pasara nada o pensando todo el tiempo en esto se vuelve un círculo vicioso contraproducente. Aceptar los episodios en su justa dimensión ayuda a intervenirlos poco a poco y a entender que la ansiedad no va a desaparecer de un momento a otro, no obstante, con tiempo y esfuerzo las personas logran controlar los síntomas, vencer el miedo a que vuelva a ocurrir (ansiedad anticipatoria) e ir espaciando los episodios.

Actividades o técnicas de relajación

Existen técnicas para manejar la sensación de tensión e inquietud, por ejemplo: la visualización, la respiración profunda, la relajación progresiva de los músculos, las rutinas de estiramiento, de ejercicios o de gimnasia.



Otras actividades como caminar, nadar, quedarse quieto por tiempos cortos ayudan a controlar las sensaciones de preocupación intensa, desazón o vacío en el estómago. La clave para que resulten efectivas es la práctica regular.

Síntomas

Generalmente se presentan cuatro o más de estos:

- Palpitaciones, aceleración de la frecuencia cardiaca.
- Sudoración.
- Resequedad en la boca.
- Temblor o sacudidas.
- Sensación de falta de oxígeno.
- Miedo, angustia, pánico y terror ante lo que le ocurre.
- Dolor, molestias en el tórax.
- Náuseas o malestar abdominal, mareo, aturdimiento o desmayo.
- Escalofríos o calor
- Deseos de salir corriendo
- Sensación de entumecimiento u hormigueos.
- Miedo a perder el control, a volverse loco o a morir.

MARÍA ELENA LÓPEZ

Psicóloga de familia