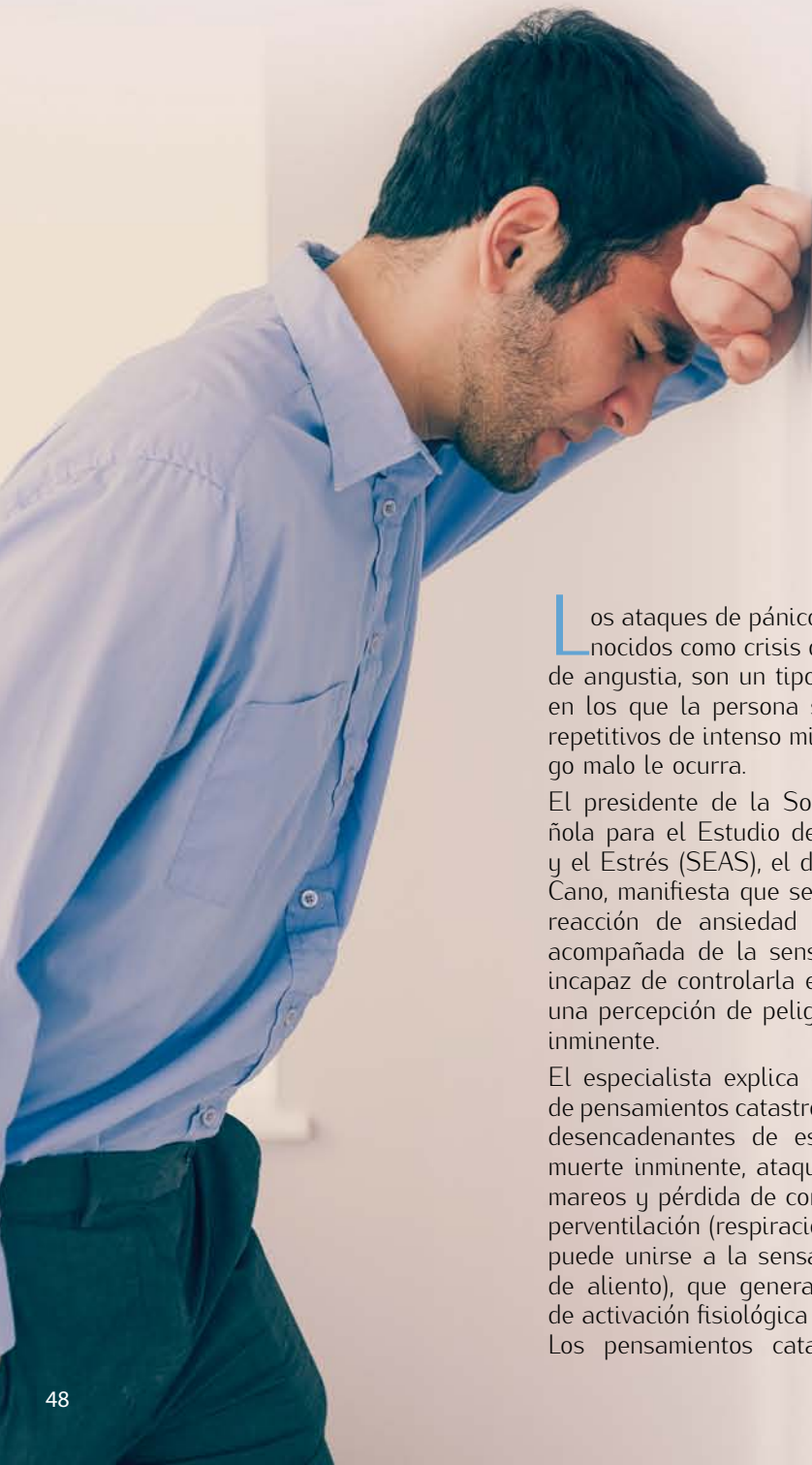


Crisis de ansiedad: cuando el miedo nubla los sentidos

Se estima que entre un 5% y un 6% de la población sufrirá un ataque de ansiedad en algún momento de su vida



Los ataques de pánico, también conocidos como crisis de ansiedad o de angustia, son un tipo de trastorno en los que la persona sufre ataques repetitivos de intenso miedo a que algo malo le ocurra.

El presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), el doctor Antonio Cano, manifiesta que se trata de una reacción de ansiedad muy intensa, acompañada de la sensación de ser incapaz de controlarla e, incluso, con una percepción de peligro de muerte inminente.

El especialista explica que este tipo de pensamientos catastrofistas son los desencadenantes de este desorden: muerte inminente, ataque al corazón, mareos y pérdida de conciencia e hiperventilación (respiración rápida que puede unirse a la sensación de falta de aliento), que genera un aumento de activación fisiológica generalizada. Los pensamientos catastrofistas se

originan por una incorrecta interpretación de los síntomas de ansiedad (activación fisiológica).

Síntomas

La *American Psychiatric Association* (APA) señala cuáles son los criterios necesarios para diagnosticar un ataque de pánico: que sea una aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los síntomas que se citan a continuación, los cuales se inician de forma brusca y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos.

Estos son los síntomas:

- └ Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca.
- └ Sudoración.
- └ Temblores o sacudidas.
- └ Sensación de ahogo o falta de aliento.
- └ Sensación de atragantarse.
- └ Opresión o malestar torácico.
- └ Náuseas o molestias abdominales.
- └ Inestabilidad, mareo o desmayo.
- └ Sensación de irrealidad o de estar separado de uno mismo (despersonalización).
- └ Miedo a perder el control o volverse loco.
- └ Miedo a morir.
- └ Parestesias (sensación anormal de adormecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo).
- └ Escalofríos o sofocos.

También puede observarse pupilas dilatadas, piel pálida e incluso la persona que sufre estos ataques puede llegar a estar tan agitado que manifieste ideas y sentimientos suicidas.

Alivios solo momentáneos

Conviene asegurar que la ansiedad no provoca por sí misma lesiones cardíacas ni deterioro físico o mental, pero es habitual que entre las personas que sufren cuadros de ansiedad se produzca un incremento del consumo del tabaco, alcohol o de otras drogas, y el abuso de esas sustancias sí puede originar problemas físicos o de otro tipo.

El aumento de la ingesta de comida –los famosos atracones–, la mayor propensión a fumar y la tendencia a tomar más café o alcohol les produce un alivio momentáneo que, sin embargo, resulta perjudicial a la larga y solo incrementa su ansiedad, empeorando más la situación.

Otras personas encaran la ansiedad de manera distinta: prefieren evitar las situaciones que se la producen y rechazan todo lo que pueda alterarles. Tampoco esta es una buena opción, pues a la larga pierden confianza en sí mismos y ello no hace más que incrementar sus problemas.

Más frecuentes en mujeres

Según la "Guía Clínica de Atención Primaria en la Red", estas crisis de angustia son dos veces más frecuentes en mujeres que en hombres y la franja de edad más habitual es desde la adolescencia tardía a la adultez temprana (menores de 35 años). Se estima que entre un 5% y un 6% de la población sufrirá un ataque de pánico en algún momento de su vida.

Estos ataques pueden ocurrir en cualquier momento, de forma repentina, incluso durante el sueño. A consecuencia del trastorno de pánico, los afectados pueden sentir una



CÓMO ACTUAR ANTE UN ATAQUE DE PÁNICO: LOS PRIMEROS AUXILIOS

Un ataque de ansiedad o pánico provoca un malestar intenso a la víctima, además de sensación de ahogo, sudoración excesiva, rigidez o sensación de hormigueo en las cuatro extremidades, dolor torácico no opresivo, taquicardia e, incluso, dolor abdominal.

Ante un ataque de pánico, los especialistas en primeros auxilios recomiendan actuar de la siguiente manera:

- **Mantener la calma:** si uno está tranquilo puede ayudar mejor a la víctima. El objetivo es que el afectado se relaje.
- **Aislar a la víctima del bullicio y facilitarle intimidad.**
- **Intentar relajar al afectado animándole a que realice respiraciones lentas, profundas y repetidas,** tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Si la respiración es muy agitada (rápida y superficial), puede colocarse una bolsa sobre la boca y la nariz a modo de mascarilla e insistir en las respiraciones lentas y profundas.
- **No mentir.** Hay que evitar expresiones como "no pasa nada". Conviene explicarle que si sigue las instrucciones la situación se controlará, de lo contrario podría aumentar su ansiedad. Tampoco hay que juzgar la causa desencadenante de la crisis.
- **Hablarle de manera calmada,** en un tono bajo y despacio para que no le aumente el nerviosismo.
- **Intentar averiguar qué le ha ocurrido y llamar al 112.**

gran preocupación sobre cuándo y dónde sufrirán el siguiente episodio, creando una ansiedad anticipatoria. Además, empiezan a evitar los lugares y las situaciones donde les ha sobrevenido el ataque y que les causan miedo. Ello afecta y condiciona enormemente su calidad de vida.

A pesar de que no se conoce el origen exacto de estas crisis, se cree que la causa más probable sea una combinación de factores genéticos, cambios en los circuitos neuronales o en el metabolismo y estresores psicosociales.

■ Las crisis de angustia son más frecuentes en mujeres y entre jóvenes en la adolescencia tardía y adultos menores de 35 años