

El pánico se alimenta de pánico

Las crisis de ansiedad no suponen un peligro para la vida de las personas, pero el miedo a volver a padecerlas puede desencadenar nuevos ataques



El miedo a sufrir angustia genera angustia. Éste es el principal problema de los ataques de ansiedad o crisis de pánico. Afectan con más frecuencia a mujeres y, en general, surgen en la adolescencia o en la primera edad adulta, aunque también es posible que broten más adelante y sin antecedentes previos. Siempre que se vive uno de estos episodios, la ansiedad aumenta hasta el punto de desencadenar síntomas físicos que se asemejan a los de un infarto, aunque no suponen un peligro para la vida de las personas. Las reacciones son tan molestas que el miedo a volver a padecerlos puede ser el desencadenante de nuevas crisis.

En estos momentos las crisis de pánico afectan al 1,5 - 3,5% de la población. Entre los principales factores que predisponen a padecerlas destacan los periodos prolongados de estrés o haber sufrido episodios traumáticos. A pesar de que se han detectado componentes hereditarios, y aunque pesen los antecedentes familiares, también es posible que una persona con estos antecedentes nunca sufra estos ataques.

SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS

Quien sufre una crisis de pánico percibe una sensación de pérdida de control y de que su vida corre peligro, que se plasma en reacciones físicas. Las más comunes son dificultad para respirar, temblores, dolor o presión en el pecho, palpitaciones, taquicardia, sudoración, mareo, hormigueo en extremidades, náuseas, calambres, entumecimiento o escalofríos.

CAUSAS DE UNA CRISIS

No se puede mencionar una sola causa que explique por qué aparece una crisis de pánico, aunque sí se ha demostrado que las personas con un carácter propenso a la ansiedad y a la tensión son más susceptibles de sufrir este cuadro. Estas crisis no dejan de ser reacciones normales del organismo ante la ansiedad, aunque con una intensidad por encima de lo normal.

De hecho, quienes han sufrido alguna crisis no identifican con facilidad la causa. Son personas capaces de seguir su vida cotidiana de forma normal, con un nivel de estrés elevado pero latente, sin que se tenga conciencia de que el organismo se encuentra cerca de desarrollar los síntomas. Por este motivo las crisis pueden aparecer en situaciones cotidianas y tranquilas en apariencia en las que el estrés no ha aumentado de forma brusca, pero sí lo suficiente para que el organismo reaccione.

Las crisis de pánico guardan relación con el miedo: un individuo con una personalidad ansiosa que anticipe situaciones desagradables mantendrá la sensación de miedo. Aunque irracionales, estos miedos condenan a la persona a un estado de alerta constante. Y si, además, se tiene un carácter obsesivo, las posibilidades de sufrir alguna crisis de angustia son mayores.

Los pensamientos obsesivos acaban distorsionándose de tal forma que pueden llegar a generar dos tipos de miedo: el miedo a perder el control y el miedo a morir. Ambos son tan intensos que pueden desembocar con facilidad en una crisis.

Los síntomas físicos de una crisis de angustia son tan molestos que el simple hecho de anticiparlos puede causar la misma crisis. Una atención excesiva a este tipo de reacciones corporales puede generar un temor irracional a sufrir otro ataque que activará el sistema nervioso y provocará un aumento de la tensión muscular, del ritmo respiratorio y del cardíaco.

El oxígeno llegará de forma irregular al organismo, lo que puede traducirse en

desorientación y mareo. Se desencadenará así la crisis de pánico que, aunque de forma involuntaria, será autoinducida.

Las personas que anticipan la aparición de nuevos episodios corren el riesgo de evitar de manera patológica exponerse a situaciones ansiosas o lugares donde se sufrieron crisis anteriores, hasta el punto de que pueden padecer agorafobia, término que define el trastorno de quien no es capaz de salir de casa para evitar exponerse a una nueva crisis. ◀



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS CRISIS DE PÁNICO

El pilar básico es ser consciente de que se está ante un episodio pasajero que puede no volver a aparecer nunca más. Pero si surgen más crisis, se debe acudir a un médico para que realice un diagnóstico adecuado y pueda aconsejar la intervención de un psicólogo o psiquiatra.

PREVENCIÓN:

- Las personas propensas a sufrir ataques de ansiedad deben reducir la fuente de estrés. Para ello resulta muy útil consultar a un especialista que proporcione herramientas para gestionar la ansiedad.
- Si se adquiere el control suficiente para disminuir las reacciones corporales a la ansiedad, se consigue ser dueño de uno mismo en todo momento. Con este propósito son efectivas aquellas disciplinas que ayudan a controlar la respiración y el pensamiento, como las técnicas de relajación (yoga o Tai Chi), o la práctica de algún deporte.
- Otra técnica recomendable es aprender a aceptar los propios miedos, lo que supone empezar a tolerarlos y hacer que el organismo no reaccione con tanta intensidad ante estímulos que se asocien con ellos. Aprender a permanecer en el presente resulta un arma muy eficaz contra las crisis de pánico, ya que tanto la ansiedad como los miedos son producto de la anticipación de futuros eventos desagradables. Por este motivo, centrar la atención en el "aquí y ahora" ayuda a eliminar cualquier futuro pensamiento de preocupación.

DURANTE UNA CRISIS:

- Es fundamental dejar que pase sin más, sin intentar luchar contra ella ni evitarla. La lucha no hace más que aumentar la tensión y hace que se alargue. Por el contrario, si se acepta que se van a sentir algunos síntomas de ansiedad durante unos minutos, el organismo se relaja y el episodio dura mucho menos. Cuando se ha conseguido y se ha comprobado que así se disminuye la frecuencia e intensidad, la persona percibe que se controla y, al cabo de un tiempo, ni tan siquiera se producen nuevos episodios.
- La respiración debe ser pausada y el oxígeno debe llegar al diafragma. Recuperar la frecuencia respiratoria normal durante un episodio ansioso permitirá que los demás síntomas de la angustia desaparezcan de forma paulatina y que se pueda parar la crisis antes de llegar a la intensidad máxima.
- En cuanto aparezcan los primeros síntomas es obligatorio distraer la mente en algo que aleje la atención de las señales físicas que se están experimentando. Contar de 1.000 hacia atrás, entretenerse en otros estímulos externos y escribirlos en una libreta o iniciar una conversación son ejercicios de distracción que mantienen la atención en algo diferente a uno mismo. Este es el mejor consejo para que la crisis se atenúe y no llegue al ataque.

El oxígeno llegará de forma irregular al organismo, lo que puede traducirse en