

Viviendo con Ataques de Pánico

Imagine un miedo que aparece de repente y es tan intenso, que piensa que le está dando un ataque al corazón.

"Sientes tensión en el pecho y dolor en los hombros. Te mareas. Te sientes débil y esos pocos segundos parecen ser eternos."

Annie Olivares ha estado experimentando estos síntomas ocasionales desde que tenía 9 años. Ahora tiene 32, es casada y madre que trabaja, su vida es bastante normal hasta que le sucede un ataque de pánico. "Sientes que tienes que salir del momento, de la situación, del lugar, o de lo que sea en que te encuentres."

Un ataque de pánico puede suceder sin previo aviso, en cualquier lugar y hora. También puede suceder si se encuentra en alguna situación que le causa nerviosismo. Al contrario del pánico por una situación peligrosa, que podría ser algo positivo, un ataque de pánico puede hacerlo sentir que está perdiendo el control, que le está sucediendo un ataque al corazón o que se está muriendo.

"Si de repente alguien tira la puerta y es un oso grizzli, a todos nos debería dar un ataque de pánico. El ataque de pánico nos ayudaría de inmediato para enfrentar la real amenaza que tenemos enfrente. Cuando los ataques de pánico se vuelven un problema, es cuando la persona tiene esos momentos de alarma en la ausencia de una amenaza real."

Para algunas personas, el ataque de pánico es causado por algo en sus genes o en las conexiones de su cerebro. Pero con mucha frecuencia, el estrés es lo que lo inicia.

"Cuando tenía 9 años no podía ir a la escuela yo sola."

Annie experimentó estrés severo de niña, cuando su papá, que era su héroe, murió repentinamente. Desde entonces, con frecuencia y sin razón, la invaden olas de miedo incontrolable.

"Puedo estar manejando hacia la tienda, y de repente pienso sobre algo relacionado al trabajo o de mi casa que no pienso sea estresante y repentinamente estoy en mi carro sufriendo un ataque de pánico, y no hay nada que pueda hacer para detenerlo."

Los ataques de pánico pueden ser tratados con un tipo de terapia llamado terapia de exposición. En la seguridad del consultorio del terapeuta, la persona aprende a enfrentar su pánico, imitando los síntomas.

"Les podemos decir que respiren, que suban y bajen rápido las escaleras, o que lentamente se den vueltas para sentirse mareados. Y lo que esta experiencia desagradable de síntomas hace, es ayudar a desensibilizar a la persona, y a que aprenda con las sensaciones que, aunque no es agradable sentirse sin aliento y con latido rápido de corazón, también en general es algo no peligroso y tolerable."

Los antidepresivos también pueden ayudar a reducir los síntomas. Estos medicamentos alteran los niveles de sustancias químicas en el cerebro, que pueden aumentar su riesgo de tener un ataque de pánico. También usan a veces medicamentos contra la ansiedad para tratar ataques de pánico, pero por tiempo limitado. No es raro que ocurran los ataques de pánico junto a otra condición mental, y para muchas personas la otra condición mental puede contribuir a los ataques de pánico. Molly Hass, por ejemplo, tiene un trastorno de ansiedad social que a veces detona un ataque de pánico. La terapia le ha enseñado cómo controlarse.

Viviendo con Ataques de Pánico

"Si soy capaz de dejar la situación y estar a solas, eso me ayuda. Me doy cuenta que si me encuentro en medio de ésto, debo esperar hasta que desaparezca."

La auto-comunicación equilibrada es otra herramienta que puede ayudar si tiene ataques de pánico.

"Diciéndome 'ésto sucede. Sabes lo que es. Va a mejorar.' O, hay veces cuando trato de pensar en opciones de lo que podría hacer si mis síntomas persisten. Con quién me encuentro para poder hablar o decirles lo que me está pasando, para que me ayuden a controlar mis sentimientos."

Muchas personas solo sufren de uno o dos ataques de pánico en sus vidas. Sin embargo, si estos sentimientos de terror repentinos suceden una y otra vez cuando no anticiparía sentirse ansioso, podría tener un trastorno de pánico. Si el ataque de pánico ocurre solo en situaciones en las que podría estar ansioso, entonces es posible que sea un ataque de pánico. De cualquier manera, el ataque de pánico es aterradorante.

"Algunas personas no son capaces de olvidar 'qué rayos sucedió, esto fue algo muy serio. Tal vez hay algo malo con mi corazón.' Y después piensan, 'creo que soy una bomba que está por explotar'; están provocando otros ataques de pánico."

Los ataques de pánico repetidos necesitan ayuda profesional. No está bien si tiene miedo de salir y encontrarse con personas y que sus síntomas aparezcan.

"Y a veces esta evitación se vuelve tan profunda que la persona es incapaz de vivir la vida. Me refiero a evitar al grado de nunca querer salir de la casa, rehusarse a manejar, tener que dejar de trabajar, no ir a la escuela."

La terapia verbal y medicamentos pueden ayudar. Hable con un profesional de salud mental si sufre de un trastorno de pánico o de ataques de pánico.