

TRASTORNO de pánico



PAG.

4

Martes, 20 de Octubre de 2020

Es un trastorno psiquiátrico con manifestaciones físicas y psíquicas que consiste en la aparición, aparentemente sin causa, de dos o más crisis. La persona teme que le provoquen consecuencias, como volverse loca, perder el control o sufrir un infarto

DR. GERMÁNICO ZAMBRANO TORRES

Médico psiquiatra – sexólogo

www.germanicozambrano.com

¿Siente ataques súbitos de terror sin motivo aparente?

La situación crítica actual es como para desencadenar ansiedad en todos nosotros, y podemos considerarla, en parte, buena y adaptativa, porque nos ayuda a enfrentar estos desafíos, pero cuando sobrepasa un cierto nivel, se convierte en patológica. Suele manifestarse de diversas formas. Ahora, vamos a referirnos a los trastornos de pánico, una verdadera enfermedad que solo quien la padece sabe de lo dramático de la misma.

De forma imprevista, la persona presenta durante el día (o se despierta en la noche): malestar o miedo intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y, durante este tiempo, se producen cuatro (o más) de los síntomas siguientes:

- Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca
- Sudoración
- Temblor o sacudidas
- Sensación de dificultad para respirar o asfixia
- Sensación de ahogo
- Dolor o molestias en el tórax
- Náuseas o malestar abdominal
- Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo
- Escalofríos o sensación de calor
- Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo)
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo)
- Miedo a perder el control o de “volverse loco”
- Miedo a morir

Patología

Las crisis se caracterizan por un intenso temor irracional de corta duración, que no guarda relación con ningún factor desencadenante, ni enfermedad física que pudiera explicar la aparición de los síntomas.

Además, los pacientes tienen una inquietud persistente, ante la posibilidad de tener una nueva crisis, temen quedarse solos o estar en ciertos lugares, donde les sería difícil obtener rápidamente ayuda. Típicamente, van desesperados a las emergencias de los centros de atención médica o a su cardiólogo, sienten que les está dando un infarto o que les falta el oxígeno, pero pese a que les aseguran que no tienen nada, incluso con exámenes, no se quedan tranquilos y siguen con sus molestias, que no siempre son entendidas, incluso, por el personal de salud. Pueden creer que es por “llamar la atención” o es simplemente “hipocondríaco/a”.

En verdad, es una enfermedad relativamente nueva

La presenta del 1 al 3 % de la población, siendo más frecuente en mujeres, cuyo origen no lo conocemos con exactitud, pero sabemos que los estimulantes como: el café, té, chocolate, tabaco, bebidas energizantes, teofilina, anfetamina, etc. desencadenan o agravan estos cuadros.

Virtuosa contribución

La buena noticia es que todos pueden curarse si reciben ayuda especializada, donde la psicoeducación, la psicoterapia y los psicofármacos modernos, prácticamente, les garantizan su control. Conocer qué es lo que tiene y aprender técnicas de relajación, así como la psicoterapia guiada, lo ponen en la senda de la recuperación de su salud.

Fuente: <https://www.misdoctores.artemisa.ec/articulos.php?id=38>