

# QUÉ SON LOS ATAQUES DE PÁNICO

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Los ataques de pánico son de los síntomas más frecuentes en nuestra consulta habitual. Muchas personas manifiestan haber sufrido en su vida al menos un episodio de ataques de pánico. Si te ha pasado, estarás de acuerdo que la sensación es bastante abrumadora, quieres salir corriendo y que eso pase rápido. Y lo peor, es que hay la sensación de que ya ahí acabó todo. Esto genera una angustia importante.

Pero ¿cómo se manifiestan los ataques de pánico? Pueden describirse como episodios de aparición súbita, usualmente sin aviso previo, de diversos síntomas de ansiedad muy intensa, que con el paso de los minutos van aumentando en intensidad, hasta hacerse muy fuertes típicamente alrededor de los 10 minutos. La duración es variable, a algunos les dura solo unos pocos segundos, y a otros les puede durar varias horas.

Los síntomas de ansiedad son muy variados, pero los podemos dividir en síntomas emocionales, corporales y mentales. Dentro de los emocionales están, por supuesto, la angustia. Hay sensación de desasosiego, intranquilidad, ganas de correr, nerviosismo e intenso miedo. En ocasiones, es incontrolable e intolerable, la persona quiere que acaben los síntomas rápido, y suele desesperarse.

Los síntomas corporales son de los más característicos, y son los que más siente la persona. Incluye palpitaciones, taquicardia, opresión en el pecho, sensación de asfixia, malestar abdominal, náuseas, sensación de atragantamiento, escalofríos, sudoración, temblores, mareos e inestabilidad en la postura. Usualmente no están todos estos síntomas, afortunadamente, sino unos pocos, pero suele ser suficiente para el malestar que producen. A veces, los ataques de pánico menores suelen tener solo uno o dos de estos síntomas corporales.

Los síntomas mentales son quizá los más incapacitantes y los que hacen que la persona sufra tanto por los ataques de pánico. Dos de los síntomas mentales más frecuentes son la despersonalización, que es una sensación que tiene la persona de no ser él/ella, de moverse automáticamente y de falta de control de su voluntad; y la desrealización, donde la persona siente que está como en un sueño, que la realidad no es real.

Dentro de los síntomas mentales están los pensamientos catastróficos. Esto quizá es lo peor, pues generan la más alta angustia. También son los causantes de que el ataque sea peor en intensidad y que persistan a pesar de los tratamientos. Se trata del pensamiento de muerte inminente, de enfermedad grave y de enloquecerse. Los síntomas, como ves, son variados y escandalosos, y generan en la persona la sensación de que son manifestaciones de que algo muy grave está pasando en el cuerpo. La persona puede pensar que hasta ahí llegó su vida, que va a enloquecerse o que son manifestaciones de problemas cardíacos o de hemorragias o trombos cerebrales.

Los ataques de pánico suelen presentarse dentro del contexto de un síndrome llamado Trastorno de Pánico, que tiene otras consideraciones adicionales a los ataques de pánico. Sin embargo, también pueden presentarse en situaciones muy estresantes, en enfermedades físicas o en circunstancias que sobrepasen las capacidades de afrontamiento. También son usuales cuando la persona se expone a lo que le genera fobias.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre estrategias para mejorar los ataques de pánico, o si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

**Guillermo Mendoza Vélez**

Médico Psiquiatra, Psicoterapeuta

[www.SaludMentalyEmocional.com](http://www.SaludMentalyEmocional.com)