

**Q**uiere leer el diario pero se lo dejaron a unos metros de la entrada y el miedo le impide salir de su casa, aunque sea para hacer tres pasos. Hace doce meses que no sale a la calle por una situación traumática extrema que le ocasiona ataques de pánico. Ante cualquier situación que la pone nerviosa siente que no puede respirar y se desmaya. La doctora Helen Hudson está medicada pero no puede superar su aislamiento. Y, aunque la doctora Hudson es un personaje de la película "Copycat", no está muy alejado de lo que le sucede a muchas personas en la vida real. Ahora bien ¿qué es un ataque de pánico? "Es uno de los cuadros clínicos en que se presenta el Síndrome de Ansiedad Generalizada. La persona sufre lo que se conoce como 'miedo al miedo'. Todo comienza con un miedo específico a un objeto determinado o a una situación determinada, y luego se instala de manera casi automática el miedo a tener miedo", explica el licenciado Carlos Scardulla, psicólogo que trabaja el tema desde el enfoque holístico.

Los síntomas que se presentan habitualmente son:

- Miedo a la muerte.
- Miedo a la locura.
- Miedo a perder el control.
- Dificultades para respirar.
- Vértigo.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Dolor de pecho.
- Temblores.
- Sofocación.
- Sudoración.
- Náuseas.
- Dolor abdominal.
- Despersonalización (estar separado de uno mismo) o des-realización (sensación de irrealidad).
- Acaloramiento.
- Escalofríos.
- Jaquecas.
- Sensación de atragantarse.
- Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo).



## MEDICACIÓN Y CUIDADOS

**P**ara el doctor Sarquis es muy importante tratar con respeto y ser muy cuidadosos con los psicofármacos, ya que al actuar sobre el sistema nervioso pueden afectar el desempeño psicomotriz de quien los toma, con consecuencias para sí mismo y para terceros. Por eso, subraya que no se deben mezclar con otros narcóticos ni con alcohol, no se deben manejar vehículos de ningún tipo y, por supuesto, no se debe tomar ni más ni menos que la dosis prescrita. En cualquier caso contrario, se debe consultar de inmediato al profesional a cargo; médico clínico o psiquiatra.

*"En mi experiencia, los síntomas más vistos fueron dolor de pecho, falta de aire, mareos y taquicardia", dice el doctor Sergio Sarquis, Médico Clínico del Instituto Loria-Dr. Enrique Rossi y sigue "la sintomatología de los ataques de pánico no siempre es transparente. Muchas veces es 'imitadora' de otras enfermedades, con lo cual debemos estar atentos a las señales del cuerpo y relacionarlas con el contexto del paciente para poder diagnosticar el ataque con precisión".*

Según la licenciada Fabiana Porracin, psicóloga y antropóloga, los primeros episodios irrumpen en cualquier momento, sin motivo desencadenante conocido o específico, y los subsiguientes ataques pueden aparecer vinculados a determinadas situaciones "precipitantes". Además, generan "medidas evasivas, de reaseguro, preventivas, que tienen por objeto mantenerse a resguardo o contar con ayuda en caso de presentarse un ataque, llevando esto hasta severos grados de incapacidad funcional y dependencia de otros".

### Tensión en el entorno

*"Como teme estar solo en su casa o requiere ser acompañado para trasladarse con personas de su confianza, los vínculos familiares se alteran y los de la pareja pueden sufrir distorsiones desestabilizadoras. El traslado a su lugar de trabajo se ve igualmente perturbado y en ocasiones las crisis ocurren en el lugar donde desempeña sus tareas, impi-*

*diendo la continuidad laboral",* manifiesta el Profesor de la Universidad Nacional de La Plata Herbert Chappa, en su libro *Tratamiento integrativo del trastorno del pánico*. También, expone que se produce una creciente perturbación de la vida de relación y laboral del paciente.

De acuerdo con el licenciado Scardulla, el ambiente de la persona que padece de ataques de pánico es fundamental, dado que los pensamientos obsesivos y la auto-exigencia desmesurada son dos mecanismos que funcionan en el sufriente, de manera casi desmedida. Por consiguiente, si su círculo es obsesivo y exigente, fomenta en la persona una fijación de sus síntomas. *"En tal sentido, es recomendable que su entorno deje de lado estas intenciones -si las posee, o si decide aplicarlas para con la persona- y de esa manera ayuda a descomprimir la presión que se instala tras el pánico".*

De la misma manera, la licenciada Porracin explica que desde los trabajos clásicos sobre Trastornos de Ansiedad hasta las investigaciones recientes, se señala una predisposición genética al trastorno, y por lo tanto se trataría de pacientes que viven en un clima familiar ansiógeno. *"Por ello es importante que el profesional convoque a entrevistadas psicoeducativas con sus allegados".* Y agrega que si bien un espacio de tranquilidad, buena convivencia, diálogo, respeto y escucha genuina no resuelven la sintomatología del trastorno, descomprime



## APRENDER A RELAJARSE

**E**n una silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Observa cómo es tu respiración: agitada o serena, corta o profunda, regular o irregular... Cierra los ojos y concéntrate en el recorrido del aire en tu interior: cómo entra y cómo lo expulsas. Haz que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Por último, abre los ojos y mueve los hombros en círculos, hacia atrás", detalla el licenciado Scardulla en su libro *Fobias, estrés y pánico*.