

El silencioso avance de una crisis de pánico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) apunta que un 30% de la población global padece o ha experimentado una crisis de pánico. Gran parte de la población alrededor del mundo ha sufrido de estas sensaciones y un alto porcentaje ha tenido al menos un episodio en el transcurso de su vida. Se estima que al menos 264 millones de personas se ven afectadas, lo que corresponde a un 3,5% de la sociedad. Esto representa un 15% más que hace diez años

En una era donde prima la instantaneidad y las tecnologías, el avance de las crisis de pánico ha sido silencioso pero abultado, afectando a millones de personas en diferentes países. La edad no es un factor importante, se experimentan en cualquier rango pero son más frecuentes en los jóvenes y adultos, incluso en aquellos niños que están más próximos a la adolescencia, donde muchas veces son confundidos con ansiedad.

¿Cómo identificar un ataque?

Según la Fundación Crisis de Pánico, estos episodios poseen algunas características bien definidas: existe el miedo a perder el control, gran sudoración, sequedad en la boca y en algunos casos, aceleración cardíaca y falta de oxígeno. Son causantes de gran cantidad de estrés y malos ratos y pueden hacer que la persona se aíse de su círculo cercano al no compartir la experiencia por vergüenza u otros factores. Estos no suelen durar mucho tiempo, alcanzan su clímax entre los 10 y 20 minutos, pero si estos persisten pueden ser confundidos fácilmente con un ataque cardíaco.

Las malas costumbres alivian, pero castigan

El consumo de alcohol y cigarrillos permiten la disminución y distracción del sujeto de una manera temporal, pero cuando los efectos de estas drogas desaparecen, los síntomas vuelven con más fuerza.

El consumo excesivo de comida, o al contrario, la disminución de esta puede terminar agravando el problema, debido a la poca resistencia que el individuo muestra ante el trastorno, que lo pueda atacar con mayor frecuencia.

Las crisis de pánico son causantes de insomnio. La preocupación excesiva por volver a caer en una afecta nuestro sueño y la falta de este se convierte en combustible para la reaparición de una nueva crisis.

La automedicación de una persona que sufre crisis de pánico también es un error grave. El conocimiento de algunos remedios o la recomendación de amigos puede hacer que la persona se vea afectada de mayor manera, haciendo que el evento adquiera un tono riesgoso y el aumento de la crisis. De hecho, tal como advierte este artículo sobre fármacos para el trastorno de pánico de la Fundación Crisis de Pánico, las benzodiazepinas, a menudo utilizadas para hacer frente a los ataques, tienen un alto poder adictivo.

Según Diego Becerra, psicólogo especialista en trastornos de pánico: ‘Es muy importante estar informado acerca de las distintas alternativas de tratamiento, ya que muchas veces no se hace todas las preguntas al psicólogo o psiquiatra tratante, ignorándose los efectos adversos de algunos medicamentos o técnicas’. En este sentido, continúa Becerra, ‘se recomienda estar atento si el tratamiento resulta adecuado, notar los efectos adversos post-consumo del fármaco y su intensidad y ante cualquier duda acudir nuevamente al profesional, ya que es su derecho estar informado’.

Ignorar la crisis no es una opción

Hacer como si el problema no existiese no es una opción válida.

A pesar de que estos trastornos no son la puerta a enfermedades más graves, se le debe tomar la atención necesaria y ser tratadas con los especialistas correspondientes. En la mayoría de los casos, las crisis de pánico se ven acompañadas por una condición llamada Agorafobia, que es el miedo existente a descomponerse en un lugar público donde resulte difícil obtener ayuda o controlarse en el hipotético caso de caer en una crisis.

Es más común de lo que se cree

Según las cifras oficiales de la OMS, las crisis de pánico afectan apenas al 1% de la población total. A pesar de que este porcentaje es bajo, esta afecta a una gran cantidad de personas, sin distinguir continentes, color de piel, edad ni sexo.

Algunos famosos como los actores Johnny Depp y Scarlett Johansson, el médico Sigmund Freud (el caso más celebre y que ayudó en la investigación de esta cualidad) y la modelo Julieta Prandi han declarado abiertamente (y en más de una ocasión) haber sufrido de una gran cantidad de crisis de pánico en muchos escenarios, tales como películas, importantes pasarelas e incluso durante la alfombra roja o conferencias de prensa donde está muy presente el ansia de hablar, actuar o salir de una vez.

Pese a que las crisis tienden a inundar de temor, miedo y malos pensamientos a aquellas personas que la sufren, hay que tratar de respirar y mantener la calma para mantenerse sereno y entender que es un acto casual que le puede suceder a cualquiera, tal y como un resfriado.

Con la ayuda adecuada y siguiendo los consejos de un especialista, la crisis de pánico no tardará en desaparecer y convertirse sólo en un mal recuerdo para la persona que la experimentó.

Datos de contacto:

Alfonso Espinoza Valenzuela

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>