

UNLIMITED DEV,
CREATIVE, AND
IT TRAINING.

3,000+ online courses for serious pros.
\$29/month

pluralsight

Iniciar sesión

Registro

Quiénes somos

Contacto

Webs de EFE

EFESALUD

Búsqueda Avanzada

buscar aquí...



ENFERMEDADES

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

MUJER E INFANCIA

SALUD SEXUAL

ESTÉTICA

SANIDAD

EMPRESAS

PROFESIONALES

Última Hora

el jueves a detractores y defensores del derecho al aborto

CHINA POLUCIÓN Pekín no con

PORTADA > PSICOLOGÍA Y BIENESTAR > EN ALERTA FRENTE A LOS ATAQUES DE PÁNICO

TRASTORNOS

Me gusta 125

Twitter 35

En alerta frente a los ataques de pánico

Un 23 por ciento de la población ha tenido al menos un ataque de pánico en su vida. Un alto rasgo de ansiedad y la complicación de determinadas situaciones vitales están detrás de estos trastornos. La psicóloga Julia Vidal, experta en ansiedad y estrés, plantea en EFESalud preguntas y respuestas sobre esta amenaza para el bienestar

MADRID/OPINIÓN/JULIA VIDAL | LUNES 30.06.2014

ENVIAR | SIN COMENTARIOS ↓



EFE/Friso Gentsch

Julia Vidal Fernández es psicóloga sanitaria, experta en ansiedad y estrés, y directora del centro de investigación Área Humana Psicología. Ha colaborado con EFESalud en reportajes como el trastorno de la [alexitimia](#) o sobre la vertiente psicológica de la [gula](#).

La psicóloga vuelve a colaborar con nosotros para aportar sus experiencia y conocimientos sobre los ataques de pánico, y lo hace mediante un artículo en el que se formula una serie de preguntas que ella misma responde.

En alerta frente a los ataques de pánico

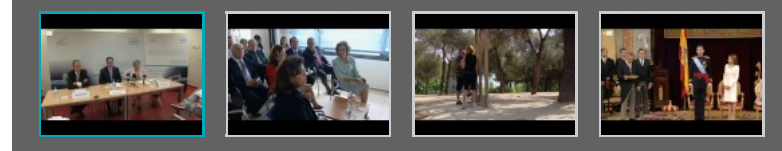
por Julia Vidal

Los ataques de pánico: ¿qué son, porqué y hasta cuándo?

Publicidad

Nuestro principal compromiso es mejorar la salud y la calidad de vida de las personas

CANAL DE VÍDEOS



VER MÁS VÍDEOS ▶

Publicidad

redvertisement performance

MELIÀ.COM +350 HOTELS 35 COUNTRIES

RESERVAR



Actualízate al nuevo Windows 8.1
microsoftstore.com



¡Disfruta tus vacaciones con Iberostar!
iberostar.com

LO MÁS...

Pilar, abogado 35 años; Mario, economista 42 años; Nerea estudiante 24 años, ... Muchas personas han sentido alguna vez la sensación de que les iba a dar un infarto, iban a morir, volverse locas o perder el control. Si tienes un ataque de pánico pueden aparecer sensaciones físicas muy intensas (falta de aire, opresión en el pecho, mareo, etc.) y sentir que has perdido el control de tu vida, que llega el final, sin saber, ni comprender lo que te está pasando.

Un 23 por ciento de la población ha tenido al menos un ataque de pánico en su vida

Con la sola aparición de un ataque de pánico es suficiente para que aparezca un miedo intenso a volver a tenerlo. Va más allá de la razón, por mucho que te digan que no te va a suceder nada, que este problema lo tienen muchas personas, que es un mal de nuestro tiempo fruto del estrés vital, no podemos dejar de estar aterrados. Es muy incapacitante y puede terminar afectando negativamente a todas las áreas de tu vida: el trabajo, la familia, los amigos, la pareja, y el ocio.

¿Por qué sucede esto?

Normalmente sucede en personas que son nerviosas o, como decimos los psicólogos, que tienen alto rasgo de ansiedad, a las que se le unen algunas situaciones complicadas en su vida (problemas con la familia o su pareja, la muerte de un ser querido, estrés laboral, problemas económicos, estar un poco "sin rumbo" en su vida, etc.). También algunas condiciones físicas (no haber dormido o el agotamiento físico prolongado), o el consumo de algunas sustancias (cafeína, tabaco, drogas, etc.) pueden favorecerlo.

En ocasiones también se da ante eventos positivos. A Pilar, le sucedió tras decidir que iba a casarse. Ella realmente estaba muy contenta e ilusionada, pero también estaba activada e inquieta por toda la preparación, y aunque fuese por algo positivo, se desencadenó su primer ataque de pánico.



La psicóloga Julia Vidal. Foto facilitada por ella

¿Cómo pasamos de un ataque de pánico a un trastorno de pánico? ¿cómo desarrollamos agorafobia?

El miedo a que nos vuelva a suceder hace que estemos en modo alerta, pendientes de nuestro cuerpo, de signos o sensaciones físicas parecidas a las que tuvimos con el ataque de pánico, que nos preocupemos por lo que podría suceder en tal caso; sentimos que estamos en peligro constante, la ansiedad se ha apoderado de nosotros, tenemos más crisis o ataques de pánico inesperados... el miedo se ha instalado en nuestra vida y nos afecta cada vez más, se ha convertido en un trastorno de pánico.

Cuando además empezamos a temer y/o evitar las situaciones o lugares dónde nos pasó (estando solos en casa, en el metro, en la calle, etc.) este miedo puede ir generalizándose a otro tipo de situaciones parecidas, y llegar a tener agorafobia (miedo a que te de un ataque de pánico o ansiedad y no tener ayuda).

VISTO

COMPARTIDO

NUBE DE TAGS

■ ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?

■ Juguetes eróticos: diseño y tecnología para combatir la rutina

■ Cinco enfermedades mentales en profundidad

■ Cómo conseguir un cuerpo alcalino

■ E.coli, la bacteria peligrosa

■ Del vestuario al quirófano para alargar el pene cuatro centímetros

■ Las virtudes del pomelo

■ Vivir sin bazo

Si el ataque de pánico nos dio conduciendo, intentaremos coger el autobús, o que sean otros quienes nos lleven (evitaciones), pues ya no nos sentimos seguros, tememos que aparezca de nuevo.

El miedo a la ansiedad (o lo que muchos llaman “el miedo al miedo”) y las conductas de evitación hacen que el problema se mantenga a largo plazo.

Si has tenido un ataque de pánico y sientes miedo a que te vuelva a dar, acude a un psicólogo para prevenir que pase de un simple susto, a un problema que puede afectar tu vida y dañar el bienestar.

Es importante saber que sin una adecuada información de lo que está sucediendo o sin el tratamiento psicológico especializado basado en la evidencia científica, el trastorno de pánico suele cronificarse.

¿Por qué no se nos quita fácilmente?

Nuestro cerebro, para protegernos, fija un “huella” de las situaciones que hemos interpretado como peligrosas en nuestra vida. Esta “huella” o miedo intenso que nos lleva a protegernos de los peligros, necesita su tiempo para irse borrando, y tenemos que aprender a aceptar y convivir con este miedo durante una temporada hasta que se borre la huella.

Las evitaciones (dejar de conducir, no querer estar solo/as, dejar de ir al cine, etc.) y las “conductas de seguridad”(conducir solo por algunas carreteras, ir al cine pero sentarse cerca de la puerta, etc.) que son comportamientos encaminados a protegernos de los supuestos peligros, son contraproducentes como lo sería rascarse una herida; si se hace, no cicatriza.

¿Por qué en ocasiones aunque hayamos estado en tratamiento psicológico continuamos teniendo tanto miedo? ¿Por qué sentimos que con nosotros no funciona el tratamiento?

Existen muchas orientaciones psicológicas y con ellas tratamientos psicológicos distintos (psicoanálisis, terapia humanista, terapia gestáltica, etc.). Los tratamientos cognitivo-conductuales son los más eficaces para este tipo de problemas puesto que son validados científicamente, e introducen las técnicas y el método adecuado para afrontar eficazmente estos problemas.

En otros casos, aunque sean tratamientos cognitivo-conductuales, no son profesionales especializados quienes los aplican, ni cuentan con el conocimiento actualizado necesario.

Otras veces, los pacientes no tienen “adherencia a los tratamientos”, es decir, no tienen un papel suficientemente activo en el aprendizaje de las técnicas que se

enseñan, y en el seguimiento de las pautas marcadas por los psicólogos, o muchos no son capaces de tolerar ese miedo inicial por el que hay que pasar. Ante esto acaban pensando que no tienen solución y se rinden.



EPA/Hans Klaus Techt

¿Por qué a pesar de tomar medicación el problema continúa?

En algunos casos solo con medicación (tratamiento con ansiolíticos o antidepresivos) (http://www.areahumana.es//index.php/welcome/area_psiquiatria) el problema mejora, pero hay mayor riesgo de cronificación y de recaída cuando se retira la medicación.

En algunos casos el tratamiento combinado de terapia psicológica y farmacológica puede ser el más eficaz, pero tienen que ser los profesionales que te atiendan (psiquiatra y psicólogo)

quienes decidan cuál es la mejor opción para cada caso.

Con una buena actitud, esfuerzo, serenidad y la ayuda adecuada se pueden superar los trastornos de pánico. Nunca conviene desanimarse.

Etiquetado con: [ansiedad](#), [pánico](#), [psicología](#), [trastornos](#)

Publicado en: [Psicología y bienestar](#)

Noticias relacionadas

MARTES 01.04.2014

Conviértase en una persona "sin miedos"

Deja un comentario

Disculpa, debes identificarte para escribir un comentario.

Nombre de usuario

Contraseña

Acceder

Recuérdame

[¿Has perdido tu contraseña?](#)

[Registrarse](#)

EFE.COM



WEBS TEMÁTICAS



PLATAFORMAS



OTRAS AREAS



SECCIONES ESPECIALES

ENFERMEDADES	MUJER E INFANCIA	SANIDAD
NUTRICIÓN	SALUD SEXUAL	EMPRESAS
PSICOLOGÍA Y BIENESTAR	ESTÉTICA	PROFESIONALES

ACERCA DE

AGENCIA EFE

SIGUENOS EN



CONTACTO

Avd. de Burgos, 8. 28036
Madrid. España
Tel.: 913467100
Tel.: 913467401
Mail: efesalud@efe.es