



Ataques de ansiedad: ¿qué son y qué podemos hacer?

Psicología, 11/11/2019



Cosas que solemos pensar en el [transcurso de un ataque de ansiedad](#) y que son mentira:

Me voy a volver loco/a

- Esto no se va a acabar
- Tengo alguna enfermedad rara que nadie detecta
- Me va a dar un infarto
- Otras

¿Por qué suceden los ataques de ansiedad?

Lo primero que debemos tener claro es que un ataque de ansiedad no constituye una enfermedad orgánica, aunque si que tenga un correlato fisiológico.

Nuestro tiene incorporado una especie de detector de fuegos llamado "[ámigdala](#)". La amígdala es la encargada de aun peligro inminente, desatar una respuesta de hiperactivación del sistema simpático.

En ocasiones esta alarma, debido a un fallo metabólico, a un error de interpretación, a un temor inconsciente o a mucha tensión acumulada, nos manda una respuesta de pánico equivalente a si tuviéramos un león delate nuestra.

Es entonces cuando nuestro cuerpo pone en marcha una serie de respuestas fisiológicas como coger mucho oxígeno del exterior (hiperventilación) y el corazón bombea rápido (taquicardia) la sangre que lleva dicho oxígeno hacia los músculos principales.

Aclarando algunas ideas respecto a la crisis de pánico:

- Durante un ataque de ansiedad, aunque sientas que te falta el aire, lo que ocurre en realidad es que tus pulmones están llenos y no pueden coger más aire del exterior.
- Durante un infarto, se sufre un dolor muy intenso en el brazo izquierdo.
- Un ataque de ansiedad es una respuesta psicológica que no tiene nada que ver con la locura y que acaba cuando el sistema vuelve a la normalidad.

¿Qué síntomas son los más habituales durante una crisis de pánico?

- Náuseas o sensación de desmayo- Hiperventilación (sensación de falta de aire)- Taquicardia (el corazón late muy deprisa)- Calor y sudoración- Parestesias (percibir partes del cuerpo dormidas)- Temblores, pinchazos y opresión en el pecho- Visión en túnel (sensación de irrealidad)- Cansancio y agotamiento- Dificultad para pensar con claridad- Náuseas o sensación de desmayo- Hiperventilación (sensación de falta de aire)- Taquicardia (el corazón late muy deprisa)- Calor y sudoración- Parestesias (percibir partes del cuerpo dormidas)- Temblores, pinchazos y opresión en el pecho- Visión en túnel (sensación de irrealidad)- Cansancio y agotamiento- Dificultad para pensar con claridad

En primer lugar debemos tratar de recordar que esto que nos está ocurriendo no es grave y acabará en unos minutos sin daños para nosotros ni para nuestra salud.

Aunque la sensación sea de falta de aire, lo que realmente necesitamos es dejar seguir cogiendo oxígeno del exterior. Por eso puede ser útil respirar dentro de una bolsa de plástico o tapándonos con las dos manos. Así respiraremos nuestro propio dióxido de carbono en vez de más oxígeno nuevo.

Otra opción es hacer ejercicio físico, como sentadillas o abdominales para que quemar el O2. O simplemente intentar distraernos y dejar que nuestro cuerpo poco a poco vuelva a la normalidad sin tratar de controlarlo.

Alejandro Vera Casas

Psicólogo

Grulla psicología y nutrición

