

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CRISIS DE PANICO, CRISIS DE ANSIEDAD O CRISIS DE ANGUSTIA

Las crisis de pánico afectan al 1,5-3,5 % de la población general, son más frecuentes en mujeres y suelen comenzar en la adolescencia, aunque a veces debutan en personas de mayor edad. Habitualmente afecta fundamentalmente a jóvenes

Se manifiestan como episodios bruscos e inesperados, sin causa aparente, de miedo intenso a perder el control, o a que algo horrible va a suceder o incluso miedo a morir, acompañados de síntomas como: dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones, sudación, temblores, sensación de mareo e inestabilidad, hormigueo, náuseas y malestar abdominal.

Por lo general, las crisis duran entre 15 minutos y media hora. En casi todos los casos las personas que sufren un episodio sufrirán algunos más, ocasionando una gran limitación en el desarrollo de las actividades diarias debido a la ansiedad que causan y al miedo a padecer nuevos episodios y a sus implicaciones.

Las personas acaban desarrollando temores a quedarse solos, encontrarse fuera de su casa, a ir a determinados sitios donde hay mucha gente (supermercados, iglesias, salir a la calle etc) o sitios donde haya que permanecer mucho tiempo esperando, y en general miedo a “perder el control “.Acaban evitando todas estas situaciones, que les resultan sumamente incómodas por miedo a que aparezca de nuevo una crisis. De esta manera la persona se ve tremendamente limitada en su actividad diaria

Antes de ser diagnosticada, habitualmente el paciente acude en varias ocasiones a servicios de urgencias y casi siempre termina en consultas de especialistas (cardiólogos, neumólogos, etc.) siendo todos los estudios que se realizan normales. Se suele tener la convicción por parte del paciente de que se trata de una enfermedad orgánica grave. Sin embargo todas las pruebas que se realizan suelen ser normales.

Es una enfermedad real e importante, que puede afectar seriamente a la vida de la persona que lo padece y que, aunque puede mejorar ocasionalmente, no suele desaparecer a menos que se reciba un tratamiento adecuado. El tratamiento específico que combina psicoterapia y medicamentos (existen varios eficaces), previene las crisis y hace que estas sean cada vez menos frecuentes e intensas, consiguiendo buenos resultados en el 70-90% de las personas que padecen estos trastornos.

Para asegurar los mejores resultados terapéuticos es muy importante la constancia en el cumplimiento del tratamiento.

Habitualmente el tratamiento suele requerir varios meses



COMO SUPERAR LAS CRISIS DE PÁNICO O DE ANGUSTIA

La mejor manera de combatir la crisis es conocer lo que a uno le pasa.

No se trata de ninguna enfermedad orgánica grave. Son sentimientos que usted tiene, muy atemorizadores, pero no son peligrosos ni dañinos.

Comprenda que lo que está experimentando es sólo una exageración de sus reacciones corporales normales ante el estrés.

Nos se enfrente a esos sentimientos. Cuanto menos los combata mejor.

No aumente su pánico pensando qué podría pasar.

No vaya por delante de las cosas .Permanezca en el presente

No anticipe pensamientos.

Evite pensamientos negativos, pues no le va a suceder nada grave.

Cuando se encuentre pensando qué le va a pasar cambie su pensamiento y lleve a cabo alguna tarea como contar hacia atrás desde 100 de 3 en 3.

Sea consciente de que cuando uno para de añadir sentimientos de temor a su situación, su miedo comienza a ceder.

Cuando el pánico llega, acéptelo. Espere y dele tiempo a que pase sin salir corriendo.

Pueden resultar de ayudas determinadas técnicas de relajación.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

