

MANEJO DEL PÁNICO¹

Walter Kühne Covarrubias

Una mañana como cualquier otra

Isabel viajaba en la micro rumbo a la universidad. Era un día caluroso y el aire dentro de la micro atestada estaba un poco sofocante. Al menos tenía la suerte de ir sentada. Iba mirando por la ventana distraída cuando se fijó en el reflejo de su ojo que se producía en la parte interior de sus lentes oscuras. Su ojo se veía amplificado en este reflejo. Isabel se empezó a fijar en las pequeñas arrugas que aparecían alrededor de su ojo. “Patitas de gallo”, pensó. Que increíble el paso del tiempo, ya a sus 20 y poco empezaba a evidenciarse una mayor edad. Recordó haberse encontrado un par de canas hace un par de semanas. Sus pensamientos empezaron a girar en torno a la idea de estar envejeciendo. Pronto se le ocurrió que eso era aún más dramático en sus padres. Ellos sí que estaban envejeciendo! ¿Cuánto tiempo los tendría? Inevitablemente llegaría el día en que sus papás morirían y la dejarían sola. Se imaginó a sí misma en el funeral de sus padres. Que idea más triste y desagradable! De pronto se percató de que la micro parecía más atestada que antes, el aire estaba caliente y más sofocante. La faltaba el aire. Se le ocurrió que estaba atrapada en esa micro repleta de gente, si algo pasara no podría salir de ahí, si hubiera un choque estaría atrapada! De pronto esta idea le pareció posible, la inminencia de la muerte empezó a ser una idea cada vez más poderosa en su mente. El malestar y el ahogo eran cada vez mayor, tenía que salir de ahí ahora mismo y a como diera lugar! Tenía que salir de ahí ya! Ahora mismo!

Salió empujando a un par de personas que deben haberla encontrado muy mal educada. Permaneció en el paradero sentada y recién algunos minutos después pudo recuperar el aliento. Llamó por celular a la casa y la mamá la fue a buscar. Posteriormente viajar en micro empezó a serle cada vez más fastidioso y convencía a su familia para que la fueran a dejar.

El caso de Isabel no es único:

- Jorge tuvo que ir a hacer un trámite al centro. De pronto entre la multitud se sintió rodeado de extraños, pensó qué pasaría si lo asaltaban. De pronto le pareció que estaba indefenso y a merced de un desastre. No pudo hacer el trámite pues inmediatamente se devolvió a su casa.
- Esteban estaba en su casa con su polola viendo tele cuando le dolió el brazo izquierdo y pensó que le iba a dar un infarto. Trató de calmarse, pero finalmente sudando helado y sin decir nada tuvo que salir al patio para poder calmarse.
- Ana evitaba acostarse temprano pues era habitual en ella sentir una profunda angustia al momento de estar acostada con la luz apagada. Le parecía estar a punto de perder el control de sí misma y temía volverse

¹ Este texto forma parte del libro “Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios” de la Universidad de Santiago de Chile, 2010.

loca. A veces tenía que saltar de la cama y sólo lograba calmarse al lavarse la cara con agua fría.

- Pedro tenía que disertar en un ramo. Había preparado muy bien su presentación, sin embargo, apenas empezó se quedó en blanco, sudando frío al ver todos esas caras contemplándole seriamente y en silencio.

Ellos y muchos más han pasado por situaciones parecidas: episodios de intensa angustia, ansiedad y la sensación de poder morirse o volverse loco. Sumado esto al posterior temor a volver a estar en aquella situación donde tuvieron este episodio. Estas personas no saben lo que les sucede y empiezan un largo peregrinar por especialistas tratando de saber qué les pasa. Por lo general comienzan tomando hora con un médico y haciéndose diversos exámenes, para recién después de varios especialistas llegar a ser diagnosticado: PÁNICO. Y recién entonces son derivados a un psicólogo o psiquiatra para tratarse como lo requieren.

¿Qué es el Pánico?

Comenzaremos revisando qué son los ataques de pánico, también llamados crisis de angustia. El objetivo de este capítulo es que puedas saber lo que son y qué se puede hacer. Comprender lo que sucede es el primer paso hacia la mejoría y puede ahorrar tiempo en la búsqueda de la ayuda indicada para este problema.

El Pánico corresponde a un *trastorno de ansiedad*, es decir, se trata de un problema de control de la respuesta ansiosa. Entonces, dado que el elemento central es la ansiedad debemos referirnos a la pregunta: ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es un patrón de respuesta complejo ante la percepción de peligro. Revisemos esta definición en detalle.

Que sea un patrón de respuesta complejo significa que se expresa en distintos niveles:

- Cognitivo: se caracteriza por pensamientos catastróficos sobre la situación o estímulo que puede ser amenazante.
- Fisiológico: activación del sistema nervioso simpático que se traduce en cambios como aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, tensión muscular aumentada, aumento de la frecuencia respiratoria, entre otros.
- Conductual: inquietud motora tal como caminar de un lado para otro, frotarse las manos, comerse las uñas u otros. Además están las conductas evitativas de alejamiento de la situación amenazante.

Señalábamos también que la ansiedad es una respuesta ante la percepción de peligro. Que sea una respuesta ante una *percepción* significa que hay un proceso de evaluación de la situación o estímulo como peligroso.

En las personas con Pánico esta evaluación suele estar distorsionada. Evalúan los estímulos exageradamente como peligrosos. Interpretan con un sesgo catastrófico. Esta interpretación catastrófica no es lógica, generalmente basta con que algo sea *posible*, en vez de *probable*, para que se considere como una amenaza inminente.

Por último debemos acotar sobre la ansiedad que se trata de una respuesta *normal*. La ansiedad es el modo de responder ante situaciones de peligro y es adaptativa pues mejora nuestras posibilidades de salir ilesos de situaciones de riesgo. Por esto no es posible, ni deseable, que la ansiedad desaparezca completamente, pues cumple una función significativa. Entonces se hace necesario diferenciar entre ansiedad normal y ansiedad patológica. La primera es la respuesta normal ante situaciones que implican un riesgo a nuestra integridad física o psicológica. La ansiedad patológica es aquella que tiene efectos desadaptativos, limitando nuestro funcionamiento en situaciones que no son realmente peligrosas.

Como veremos más adelante, el control del Pánico requiere de la capacidad de modular los propios estados ansiosos.

Entonces, decíamos que el Pánico es un trastorno de ansiedad. De acuerdo al manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR) para diagnosticar este trastorno se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de 4 (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos:

1. palpitations, sacudidas del corazón o taquicardia
2. sudoración
3. temblores o sacudidas
4. sensación de ahogo o falta de aire
5. sensación de atragantarse
6. opresión o malestar en el pecho
7. náuseas o molestias abdominales
8. inestabilidad, mareos o desmayo
9. desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo)
10. miedo a perder el control o volverse loco
11. miedo a morir
12. parestesias (entumecimiento u hormigueo)
13. escalofríos o sofocones

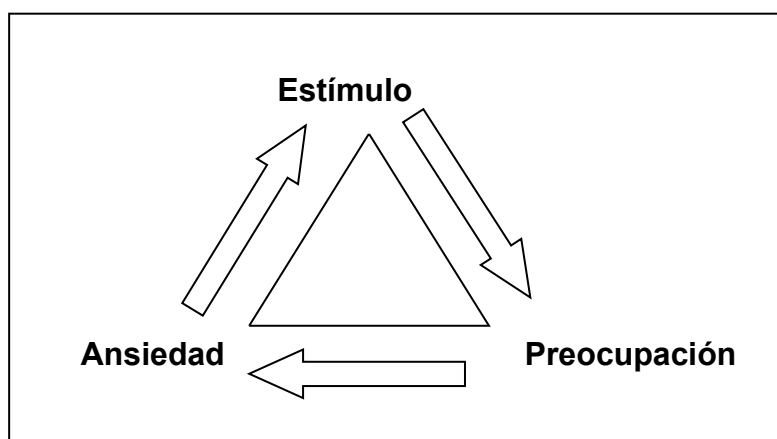
Existen crisis situacionales y crisis inesperadas. Las primeras están asociadas a situaciones específicas como estar en aglomeraciones de gente, estar encerrado, estar lejos de un lugar seguro, u otras. Las crisis inesperadas suceden en cualquier lugar sin previo aviso.

El Pánico puede formar parte de otros trastornos como fobias específicas, fobia social u otros. En estos casos es necesario considerar la naturaleza del otro trastorno. Nos ocuparemos del Pánico sin hacer referencia a otros trastornos con los cuales pueda estar asociado, comorbilidad, pues eso excedería el objetivo de este capítulo. Si bien las técnicas que revisaremos pueden ser de utilidad a quienes se encuentren en esta situación, en casos complejos es recomendable acudir a un especialista.

¿Cómo funciona el Pánico?

El pánico, como decíamos antes, es una alteración de la respuesta ansiosa. En él la persona interpreta algún estímulo o señal, ya sea interno o externo, como amenazante hacia la propia integridad. En el caso de Esteban es una sensación corporal, una señal interna, propioceptiva, la que gatilla la crisis. En el caso de Jorge es una señal, situación externa la que gatilla el problema. Estas son las dos fuentes de estímulos que pueden iniciar la crisis. Por otro lado, generalmente lo que se percibe como amenazado es la integridad física, creer que uno puede tener un infarto, morir, quedarse atrapado o algo semejante. En otras ocasiones es la integridad psicológica la que se percibe como amenazada y la persona teme por su autoestima, su imagen ante otros, como en el caso de Pedro.

Entonces, la crisis comienza con un estímulo, interno o externo, que es percibido como amenazante, como una señal de peligro, para la integridad física o psicológica de la persona. Esto comienza un círculo vicioso:



Bueno, más que un círculo se trata de un triángulo vicioso. También es conocido como *Espiral Cognitiva* (Chappa, 2006). Se inicia con una señal, por ejemplo dolor al pecho, que es interpretada de modo preocupante, “*quizás es un infarto!*”, lo que gatilla una respuesta ansiosa inmediata. La activación del

alerta conlleva cambios fisiológicos que generan más sensaciones corporales extrañas, las que vienen a corroborar la preocupación, “*sí, me está pasando algo muy raro!!*”, esto retroalimenta la ansiedad aumentando las sensaciones corporales atípicas llevando a una única conclusión posible: “*VOY A MORIR!!!*” Y con eso ya pasamos al ataque de pánico en plenitud.

Si bien esta descripción no se ajusta a todos los casos, es muy habitual y además permite comprender la relación existente entre nuestros pensamientos y nuestro modo de sentir. En el ejemplo del párrafo anterior el estímulo es interno, sin embargo, en otros casos (como el de Jorge) el estímulo puede ser externo. Lo relevante es que este estímulo, externo o interno, es interpretado catastróficamente generando ansiedad.

¿Cómo manejar el Pánico?

Seguramente más de un lector impaciente empezó leyendo este capítulo por esta sección. Para ellos una breve recomendación, es necesario entender como funciona el Pánico para poder controlarlo. No se trata sólo de aprender una técnica. Dado que el Pánico es en gran medida un truco que nos juega la mente, comprenderlo es una herramienta poderosa para su manejo.

Vamos entonces a lo más relevante: manejar el Pánico. Como veíamos antes, la ansiedad se expresa en tres niveles distintos: cognitivo, fisiológico y conductual. A continuación explicaremos una técnica para intervenir en cada uno de estos niveles. El objetivo es desarmar el patrón de la respuesta ansiosa de modo de poder controlar el Pánico. Esto no significa que no se va a volver a sentir ansiedad ni miedo, pues eso es imposible y sería anormal. El miedo y la ansiedad cumplen una función y por tanto no pueden desaparecer. Entonces, hay que aceptar experimentar ansiedad y lograr tener control sobre ella para que no se convierta en Pánico ni interfiera con nuestro normal funcionamiento.

Intervención cognitiva:

A.M.A.R.E.

En el Pánico es nuestra mente la que nos juega una mala pasada, con su alerta excesiva viendo peligro donde no lo hay. Es por esto que necesitamos manejar distinto nuestros procesos mentales en lo que respecta al Pánico. La técnica AMARE es una simple serie de pasos mentales a seguir si aparece la ansiedad:

A	=	acepta la ansiedad
M	=	mira la ansiedad
A	=	actúa normalmente
R	=	repite los pasos
E	=	espera lo mejor

Acepta la ansiedad. No luches con la ansiedad, acepta sentirla. Es cierto que no es agradable, pero al fin y al cabo es solamente un modo de sentirse. Eso es todo, es sólo una sensación. Se puede sentir la ansiedad. Deja de tratar de escapar de ella, eso no ha funcionado de modo duradero. La ansiedad debe aceptarse como cualquier otra emoción.

Mira la ansiedad. Después de aceptarla sólo debes observarla. Tomar distancia de ella internamente y hacerse conciencia de sus fluctuaciones. La ansiedad oscila subiendo y bajando como las olas del mar. Por momentos parece gigante e inmanejable, en ese momento debes permanecer aceptándola y observándola. Es sólo cosa de tiempo para que vuelva a disminuir. No trates de distraerte, déjala fluir y observa como sube y baja, cómo cambia su forma.

Actúa normalmente. Mientras dejas que la ansiedad evolucione simplemente debes seguir haciendo aquello en lo que estabas. Lo habitual cuando aparece la ansiedad es dejar todo e irse a otro lado. Ir al baño a lavarse la cara, ir a conversar con alguien, empezar a moverse, salir a caminar. Todas esas opciones no son más que intentos de escapar, de hacer que la ansiedad desaparezca. En vez de hacer eso simplemente debes continuar con lo que hacías, al tiempo que aceptas y observas tu ansiedad.

Repite los pasos. Una y otra vez, aceptar, mirar y continuar con lo tuyo. Al principio te puede parecer que estos pasos son imposibles, que la ansiedad es insoportable, que inevitablemente se acerca el Pánico. Pero no será así si repites estos tres pasos. La ansiedad no se transformará en Pánico y no durará indefinidamente. Simplemente no es posible pues nuestra fisiología no puede mantener un estado emocional indefinidamente. La práctica hará cada vez más fácil seguir estos pasos.

Espera lo mejor. La ansiedad se alimenta de pensamientos catastróficos de cualquier tipo (“todo va a salir mal”, “tengo un infarto”, “no puedo salir de aquí”, “voy a morir”!!!). No debes prestarles atención, esos pensamientos inevitablemente vendrán pero no debes alimentarlos, no los analices, no busques argumentos. Simplemente déjalos pasar y concéntrate en lo que es real “todo está bien”. Ahora todo está bien, no está pasando nada. Todo va a salir bien. Respira, disfruta, vive. Que sientas ansiedad es una expresión más de estar vivo. Todo está bien, concentra tus pensamientos en esto.

Intervención fisiológica:

Relajación a través de la Respiración Diafragmática

El antídoto de la ansiedad es la relajación. Puede parecer de Perogrullo, sin embargo, generalmente es algo que no tenemos en cuenta. Además a la mayoría de las personas nunca se les ha enseñado a relajarse. A decir verdad, a todos nos haría muy bien entrenar esta habilidad. Pues si bien la mayoría no padece de ataques de Pánico, casi todos saben en carne propia lo que es el stress en algún momento.

Entonces, si uno aprende a relajarse tiene una poderosísima herramienta para controlar la ansiedad. Existen muchísimas técnicas para esto, cualquiera puede servir igual de bien. Eso, en tanto la hayas entrenado lo suficiente. No basta con conocer la técnica, necesita entrenarse muchas veces para poder usarla de modo efectivo en un momento de real necesidad. Si quisieras aprender defensa personal no bastaría sólo con una clase o dos, ¿cierto? Pasa lo mismo con la relajación, es necesario entrenarse de modo sistemático. Un adecuado entrenamiento implica ensayar la técnica todos los días. Evidentemente la pregunta que surge a continuación es ¿por cuánto tiempo tendré que practicar relajación? La respuesta es simple: siempre. Todos los días. Indefinidamente. Aún cuando llegues a ser un maestro de la relajación deberás seguir ejercitándola todos los días. Tal como los deportistas no dejan de entrenar una vez que dominan la técnica. Piénsalo de la siguiente manera, una vida saludable debe incluir una buena dieta, una hora de ejercicio al día, 6 u 8 horas de sueño y 5 minutos de relajación. Si uno piensa en los beneficios, dedicar 5 minutos diarios a relajarse no es demasiado pedir, y por otro lado, resulta ser que es agradable.

Entonces, ¿en qué consiste la respiración diafragmática? Nuestra respiración funciona como un fuelle que se agranda haciendo entrar el aire y luego se aprieta para que este salga. Hay dos modos en los que el tórax aumenta su volumen. Una posibilidad, respiración alta, es que los músculos intercostales muevan las costillas, pecho y hombros suben, y el aire entra a los pulmones. La otra manera, respiración baja, es que el diafragma se desplaza hacia abajo apretando las vísceras, la guatita sale, y aumenta el espacio para los pulmones haciendo entrar el aire.

Cada emoción tiene un patrón respiratorio característico. En el caso de la ansiedad la respiración es alta, rápida y de poca profundidad. Esta es la respiración con la cual nos preparamos para salir corriendo o defendernos de un peligro. Por su parte la respiración baja es la que caracteriza a la relajación. Se llama respiración diafragmática.

El principio es muy sencillo, si aprendes a controlar tu modo de respirar y mantener una respiración baja, entonces se desarmará el patrón fisiológico de la ansiedad.

Entonces, ¿cómo aprender la respiración diafragmática?

De pie frente a un espejo pon las manos sobre las costillas flotantes, las últimas de abajo. Los dedos deben ir hacia el frente, hacia el centro de la guatita. Al respirar debes guardar el aire en la parte baja del abdomen, haciendo que la guatita se infle. Tus manos deben separarse como si se estuviera inflando una pelota entre ellas. La importancia de las manos es que debes sentir como el aire hace hincharse la guatita, así tienes una retroalimentación para saber que lo estás haciendo bien. Al mismo tiempo que respiras y con las manos sientes como la guatita se hincha, debes mirarte al espejo. Observa cuidadosamente si tu pecho o si los hombros suben, esto indica que la respiración es alta. Para que la respiración diafragmática esté bien hecha debes sentir con las manos como se infla la guatita y no observar ninguna subida de pecho y hombros.

Es importante señalar que la respiración diafragmática es un modo natural de respirar que puede mantenerse indefinidamente si se ejecuta

correctamente. ¿Y qué pasa si no lo haces bien? No te preocupes, lo único que puede pasar es que te marees. Si es el caso sólo hay que sentarse y esperar unos minutos a que pase. Se debe a haber respirado muy rápido o muy profundamente. Cada uno debe encontrar el ritmo y profundidad que mejor le acomode. Típicamente se sugiere respirar contando mentalmente 8 tiempos en la inhalación y otros 8 tiempos para exhalar (REF). Es clave respirar lenta y calmadamente.

Por último, recuerda que es la práctica la que hace al maestro. La ejercitación diaria es indispensable.

Intervención Conductual:

Exposición

Quien padece de Pánico rápidamente aprende una estrategia sumamente efectiva para controlar la ansiedad: evitación y escape. La evitación significa que la persona procurará no estar en aquellas situaciones que le son ansiógenas o donde ha tenido alguna crisis. Y si de todos modos se encuentra en alguna de ellas, procurará irse cuanto antes. Esto se llama escape. Evitación y escape son, entonces, modos en los cuales el sujeto logra manejar la ansiedad y evitar una posible crisis. El problema fundamental de esta estrategia es que, a pesar de ser efectiva, mantiene el problema. El sujeto controla la ansiedad evitando y por ende no es capaz de enfrentar ni estar presente en aquellas situaciones que le son problemáticas. Esto conlleva otra dificultad, si se abusa de la evitación se empiezan a limitar las situaciones en las cuales se puede estar. Esto puede llegar a niveles tan dramáticos que la persona puede no querer salir de su casa o necesitar compañía para ir a diversos lugares. Es decir, la evitación puede empezar a ser tal que limita el adecuado funcionamiento académico, laboral o social del sujeto.

Es por esto que se necesita aprender a exponerse a las situaciones complicadas controlando la ansiedad por otros medios. La exposición por sí misma posibilita la extinción del condicionamiento que asocia ciertos lugares o situaciones con la ansiedad. Es decir, exponerse a la situación temida permite aprender que en realidad no hay ningún peligro, que no va a pasar nada.

Hay dos tipos de exposición: externa e interna, según si el sujeto se expone a estímulos externos, del ambiente, o a estímulos internos, propioceptivos. Nos referiremos a la primera.

¿Cómo trabajar la exposición? En la exposición externa lo primero que debe tenerse en cuenta es el principio de aproximaciones sucesivas. Este indica que uno debe ir dando pequeños pasos para exponerse a aquello que teme. Dado que puede ser contraproducente exponerse de golpe a algo muy difícil. Haz una lista de todas las situaciones que evitas o te son difíciles. Una vez hecha la lista tienes que ordenarla de menor a mayor, o sea, de más fácil a más difícil. Habiendo trabajado las técnicas descritas más arriba, AMARE y respiración diafragmática, se puede empezar a exponerse brevemente a las situaciones más fáciles de la lista. Es necesario sobreponerse al malestar inicial que pueda haber. Es necesario permanecer hasta que la ansiedad baje,

de este modo te podrás ir habituando a la situación. Cuando las situaciones más fáciles han sido superadas se puede pasar a otras más difíciles.

Lo más relevante que debes considerar es que no debes privarte de ir a ciertos lugares porque temes tener una crisis. De manera graduada y usando las técnicas de control de ansiedad descritas antes, tienes que hacer el esfuerzo de ir. Va a haber ansiedad, pero debe tolerarse y esperar hasta que pase la oleada de ansiedad sin alimentarla con pensamientos catastróficos.

La exposición interna se refiere a poder tolerar las sensaciones corporales extrañas que pueden ser la fuente de preocupación e iniciar una crisis. No profundizaremos en la exposición a los estímulos internos pues es difícil trabajarlo sólo y requiere asesoría de un experto en el tema. Por lo pronto basta con que entiendas de qué se trata y sepas que si es tu caso debes buscar ayuda especializada con un psicólogo.

Consideraciones finales: el Pánico y la Muerte

En este capítulo hemos abordado el problema de los ataques de pánico. Describimos qué son y cómo se experimentan, cómo comprender su funcionamiento y cómo enfrentarlos. Dado que se trata de un trastorno de ansiedad, para quienes se interesaron en este capítulo puede ser conveniente revisar también el apartado sobre Ansiedad ante el Rendimiento.

A modo de conclusión deseo señalar un último punto sobre el tema: ¿Qué es lo que significan los ataques de Pánico?

El Pánico es una reacción de temor máxima ante la percepción de una amenaza para la propia integridad, una reacción ante algo que se estima un peligro inminente. La máxima expresión de lo peligroso es aquello que pueda matarnos. Es decir, en última instancia el Pánico representa un temor profundo a la Muerte. Miedo que suele ser subterráneo y no reconocido.

Hablábamos más arriba de cómo vivimos arrancando de la ansiedad, tenemos miedo de tener miedo. Sin embargo, en el fondo de lo que huimos, a lo que tememos es a la muerte. Es la Muerte lo que se esconde tras nuestros miedos, su invisible omnipresencia. Dado que forma parte de nuestra condición humana es un tema sobre el que debiéramos reflexionar también. Aceptar la propia finitud es una tarea difícil y necesaria para nuestro desarrollo personal. Mi planteamiento es que todos debemos prepararnos para la muerte.

¿Qué significa esto? Básicamente dos cosas, por un lado trabajar para responder la pregunta sobre qué es la muerte. ¿Qué sucederá después, qué será de mí? Ya sea apelando a la religión o a la filosofía, todos necesitamos tener nuestras creencias claras al respecto.

Por otro lado, prepararse para la Muerte significa vivir una vida plena de sentido. Vivir la vida correctamente, de acuerdo a las propias convicciones. No es sólo de la Muerte que escapamos, a veces también escapamos de nuestras obligaciones. Y lo que es peor, a veces escapamos de nosotros mismos.

La Muerte como tema da para un capítulo en sí mismo, la menciono aquí pues creo que quienes tienen crisis de angustia pueden beneficiarse de

analizar este t3pico. Concluyendo, calmar el miedo a la Muerte apaciguar3 el P3nico. Y adem3s puede hacer tu vida plena de sentido.

REFERENCIAS

- Chappa, 2006, Tratamiento del P3nico, Paid3s, Barcelona
- DSM-IV-TR, Manual Diagn3stico y Estad3stico de Trastornos Mentales, American Psychiatric Association