

## **Lo que Debemos Saber sobre la Ansiedad y el Pánico**

La ansiedad es probablemente la emoción más básica de todas. No solamente es experimentada por los humanos, pues las respuestas de ansiedad han sido encontradas en todas las especies animales hasta el fondo del mar. Las experiencias de ansiedad varían tremendamente en su severidad, desde un ligero desasosiego hasta terror y pánico extremos. También pueden variar tremendamente en su duración, desde un instante breve, casi fugaz, hasta un problema constante durante todo el día. Aunque la ansiedad, por su naturaleza y definición, es una sensación desagradable, no es peligrosa en lo más mínimo. Este último punto es la base de este folleto. El objetivo de las siguientes páginas es instruirlo sobre los componentes de la ansiedad (físicos y mentales) para que (1) usted se dé cuenta de que muchos de los sentimientos que usted experimenta son el resultado de la ansiedad y (2) que usted aprenda que estos sentimientos no son dañinos ni peligrosos.

### **Definición de Ansiedad**

Aunque es muy difícil proporcionar una definición real que cubra todos los aspectos de la ansiedad, (se han escrito libros enteros sobre este tema), todos conocemos el sentimiento que llamamos ansiedad. No hay una sola persona que no haya experimentado algún grado de ansiedad, ya sea el sentimiento al entrar al salón de clases antes de un examen, o cuando uno se despierta a media noche, seguro de que oyó algún ruido extraño. Sin embargo, lo que es menos conocido, es que algunas sensaciones como mareo extremo, manchas u ojos borrosos, entumecimiento y hormigueo, músculos rígidos casi paralizados, y falta de aire casi asfixiante también pueden ser parte de la ansiedad. Cuando ocurren estas sensaciones y la gente no entiende por qué suceden, la ansiedad puede elevarse a niveles de pánico pues la gente imagina que debe tener alguna enfermedad.

### **La Respuesta de Huída o Lucha**

La ansiedad es una respuesta ante un peligro o amenaza. Está científicamente probado, que la ansiedad inmediata o en un período corto de tiempo es catalogada como respuesta de huída/lucha. Es llamada así porque todos sus efectos están encaminados ya sea a luchar o a huir del peligro. Así que el propósito número uno de la ansiedad es proteger el organismo. Cuando nuestros ancestros vivían en cuevas, era vital que cuando enfrentaban algún peligro, se presentara alguna respuesta automática que hiciera que tomaran una acción inmediata (atacar o correr). Ese mecanismo es necesario, aún en el mundo agitado en el que vivimos actualmente. Nada más imagine al cruzar una calle, que de pronto apareciera un carro que viniera rápidamente hacia usted tocando el claxon. Si usted no experimentara ansiedad, lo mataría. Sin embargo, lo más probable es que aparezca su respuesta de huída/lucha y usted correría fuera del camino para ponerse a salvo. La moraleja de esta historia es simple – el propósito de la ansiedad es proteger el organismo, no dañarlo. Sería ridículo que la naturaleza desarrollara un mecanismo cuyo propósito es proteger un organismo, y al hacer esto, lo dañara.

## **Sistemas de la Ansiedad**

La mejor manera de pensar en todos los sistemas de respuesta huida/lucha (ansiedad) es recordar que todos están encaminados a que el organismo se prepare para una acción inmediata y que su propósito es proteger al organismo.

### **Sistema Nervioso y Efectos Químicos**

Cuando se percibe o anticipa algún tipo de peligro, el cerebro manda mensajes a una sección de nuestros nervios llamada el *sistema nervioso autónomo*. El sistema nervioso autónomo tiene dos sub-secciones o ramas llamadas *sistema nervioso simpático* y *sistema nervioso parasimpático*. Son estas dos ramas del sistema nervioso las que están directamente involucradas en el control de los niveles de energía del cuerpo y la preparación para la acción. Puesto de manera muy simple, el sistema nervioso simpático es el sistema huida/lucha que libera la energía y hace que el cuerpo “se prepare” para la acción mientras que el sistema nervioso parasimpático es el sistema restaurador que regresa el cuerpo a su estado normal.

Un punto importante es que el sistema nervioso simpático tiende a ser en su mayor parte un sistema de todo o nada. Esto significa que, cuando se activa, todas sus partes responden. En otras palabras, se experimentan todos los síntomas o que no se experimenta ninguno; raramente ocurren los cambios solamente en una parte del cuerpo. Esto explica por qué la mayoría de los ataques de pánico involucran muchos síntomas y no solamente uno o dos.

Uno de los principales efectos del sistema nervioso simpático es la liberación de dos químicos de las glándulas suprarrenales en los riñones, llamados adrenalina y noradrenalina. Estos químicos son usados por el sistema nervioso simpático como mensajeros para continuar la actividad, por lo que una vez que la actividad inicia en el sistema nervioso simpático, con frecuencia continúa y aumenta por algún tiempo. Sin embargo, es muy importante notar que la actividad del sistema nervioso simpático se detiene de dos maneras. Primero, los mensajeros químicos, adrenalina y noradrenalina son eventualmente destruidos por otros químicos del cuerpo. Segundo, el sistema nervioso parasimpático (que generalmente tiene efectos opuestos al sistema nervioso simpático) se activa y restaura con una sensación relajante. Es muy importante darse cuenta de que eventualmente el cuerpo “tendrá suficiente” de la respuesta huida/lucha y activará el sistema nervioso parasimpático para que restaure con una sensación relajante. En otras palabras, la ansiedad no puede continuar para siempre, ni aumentar hasta llegar a niveles

posiblemente peligrosos. El sistema nervioso parasimpático es un protector interno que detiene al sistema nervioso simpático antes de que se exalte. Otro punto importante es que los mensajeros químicos, adrenalina y noradrenalina tardan un tiempo antes de ser destruidos. Así que, aún cuando el peligro haya pasado y su sistema nervioso simpático haya dejado de responder, usted todavía podría sentirse inquieto o aprehensivo durante algún tiempo, debido a que los químicos todavía están flotando en su sistema. Usted debe recordar que esto es perfectamente natural y no hace ningún daño. De hecho, ésta es una función de adaptación, porque en los salvajes, con frecuencia el peligro tiene el hábito de regresar y es útil para que el organismo esté preparado para activar la respuesta huida/lucha.

### **Efectos en el Corazón y el Torrente Sanguíneo**

La actividad en el sistema nervioso simpático produce un aumento en el ritmo cardíaco y en la fuerza de los latidos del corazón. Esto es vital para prepararse para la actividad, ya que ayuda a elevar el torrente sanguíneo, y de esa manera mejora la oxigenación de los tejidos y la eliminación de los desechos de los tejidos. Por eso, un corazón acelerado es típico cuando se experimentan períodos de mucha ansiedad o pánico. Además del aumento en la actividad del corazón, también hay un cambio en el torrente sanguíneo. Básicamente, la sangre es redirigida fuera de los lugares donde no es necesitada (cerrando los vasos sanguíneos). Por ejemplo, la sangre es retirada de la piel, los dedos de las manos y de los pies. Esto es útil porque si el organismo es atacado y cortado de alguna manera, es menos probable que sangre hasta la muerte. De aquí que durante la ansiedad la piel se ve pálida y los dedos de las manos y los pies están fríos y algunas veces se experimenta entumecimiento y parálisis. Además, la sangre es llevada a los músculos mayores como los muslos o los bíceps que preparan el cuerpo para la acción..

### **Efectos de la Respiración**

La respuesta huida/lucha está asociada con el aumento en la velocidad y disminución en la profundidad de la respiración. Esto tiene una importancia que es obvia para la defensa del organismo, ya que los tejidos necesitan tener más oxígeno para poder prepararse para la acción. Sin embargo, las sensaciones producidas por este aumento en la respiración, pueden incluir sensaciones de falta de aire y asfixia, e inclusive dolores o tensión en el pecho. Algo importante es un efecto secundario del aumento en la respiración, especialmente si en realidad no ocurrió ninguna acción, esto es que se presenta una disminución en la sangre suministrada a la cabeza. Aunque se trata solamente de una pequeña parte y no es nada peligroso, sí produce una serie de síntomas desagradables (pero no dañinos) que incluyen mareos, visión borrosa, confusión, pérdida de la realidad y brotes de calor.

### **Efectos de las Glándulas Sudoríparas**

La activación de la respuesta huida/lucha produce un aumento en la sudoración. Esto tiene importantes funciones de adaptación como son piel más resbalosa para que sea más difícil que un depredador lo pueda atacar, y enfriamiento del cuerpo para detener el sobrecalentamiento.

### **Otros Efectos Físicos**

Un número de otros efectos físicos son producidos por la activación del sistema nervioso simpático, de las cuales ninguna es dañina. Por ejemplo, las pupilas se abren para dejar entrar más luz, lo cual puede resultar en visión borrosa, manchas en la vista, etc. Hay una disminución en la salivación lo cual resulta en boca seca. Se presenta una disminución en la actividad del sistema digestivo, lo cual con frecuencia produce náuseas, sensación de pesadez en el estómago e inclusive estreñimiento. Finalmente, muchos de los grupos de músculos se tensan como preparación para volar o luchar y esto resulta en sensaciones de tensión, algunas veces llegando inclusive a dolores y molestias así como temblor y estremecimiento.

En términos generales, la respuesta huida/lucha resulta en una activación general de todo el metabolismo del cuerpo. Por eso, muchas veces uno se siente acalorado y, como este proceso roba mucha energía, posteriormente la persona generalmente se siente cansada, rendida, y disminuida.

### **Sistema de Comportamiento**

Como se mencionó anteriormente, la respuesta huida/lucha resulta en una activación general de todo el cuerpo como preparación para la acción – ya sea atacar o correr. Por eso no es de sorprender que los impulsos sobrecogedores asociados con esta respuesta son de agresión y deseo de escapar donde sea que usted se encuentre. Cuando esto no es posible (debido a limitaciones sociales), con frecuencia los impulsos serán demostrados por medio de algunos comportamientos como son, golpear con los pies, caminar de un lado a otro, tratar a la gente con brusquedad. Sobre todo, las sensaciones producidas son aquellas de sentirse atrapado y con necesidad de escapar.

### **Sistema Mental**

El efecto número uno de la respuesta de huida/lucha es alertar al organismo sobre la existencia de un posible peligro. Por lo que uno de los principales efectos es un cambio inmediato y automático en la atención para buscar en los alrededores una posible amenaza. En otras palabras, es muy difícil concentrarse en las labores diarias cuando uno está ansioso. Por lo tanto, las personas que están ansiosas con frecuencia se quejan de que se distraen fácilmente de sus rutinas diarias, que no se pueden concentrar, y que tienen problemas con su memoria. Esta es una parte normal e importante de la respuesta

huída/lucha, ya que su propósito es detenerlo de seguir atendiendo sus actividades y permitirle buscar en los alrededores el posible peligro. Algunas veces, no se puede encontrar una amenaza obvia. Desafortunadamente, mucha gente no puede aceptar el no tener explicación para algo. Por lo tanto, en muchos casos, cuando la gente no encuentra explicación a sus sensaciones, empiezan a buscar dentro de ellos mismo. En otras palabras, “si nada en el exterior me hace sentir ansioso, debe haber algo mal conmigo”. En este caso, el cerebro inventa una explicación como, “debo estar muriendo, perdiendo el control o volviéndome loco”. Como hemos visto hasta ahora, nada puede estar más allá de la verdad, ya que el propósito de la respuesta huída/lucha es proteger al organismo y no dañarlo. De todas maneras, esos pensamientos son comprensibles.

### **Ataques de Pánico**

Hasta ahora, hemos visto las características y componentes de la ansiedad en general o la respuesta huída/lucha. Sin embargo, usted puede estar preguntando ¿De qué manera aplica todo esto a los ataques de pánico?. Después de todo, ¿Por qué debería ser activada la respuesta huída/lucha durante los ataques de pánico, si aparentemente no existe ninguna razón para estar asustado?

De acuerdo con extensas investigaciones, aparentemente la gente con ataques de pánico están temerosas (esto es, lo que causa el pánico) de las sensaciones físicas reales de la respuesta huída/lucha. Por lo tanto, los ataques de pánico pueden ser vistos como un grupo de síntomas físicos inesperados y una respuesta de pánico o temor a esos síntomas. La segunda parte de este modelo es fácil de entender. Como lo discutimos anteriormente, la respuesta huída/lucha (de la cual son parte los síntomas físicos) causa que el cerebro busque el peligro. Cuando el cerebro no puede encontrar un peligro obvio, cambia su búsqueda hacia uno mismo e inventa un peligro como “Estoy muriendo, perdiendo el control, etc.”. Como este tipo de interpretaciones de los síntomas físicos son aterradoras, es comprensible que resulten en temor y pánico. Además el temor y el pánico producen más síntomas físicos, y por lo tanto, se produce un ciclo de síntomas, temor, síntomas, temor y así sucesivamente. La primera parte del modelo es más difícil de entender. ¿Por qué está usted experimentando los síntomas físicos de la respuesta huída/lucha, si para empezar usted no está asustado? Existen muchas maneras en las que estos síntomas pueden ser producidos, no solamente por miedo. *Por ejemplo*, puede ser que usted esté generalmente estresado por alguna razón en su vida y este stress resulta en un aumento de adrenalina y otros químicos que de vez en cuando producen síntomas. Este aumento de adrenalina pudiera ser mantenido de manera química en el cuerpo, incluso después de que la razón del stress haya desaparecido. *Otra posibilidad* es que usted tienda a respirar muy rápido (hiperventilación) debido a un hábito aprendido y esto también podría producir los síntomas. Debido a que la sobre respiración es muy leve, usted se acostumbró fácilmente a este nivel de respiración y no se dio cuenta de que usted padece hiperventilación. *Una tercera posibilidad* es que usted esté experimentando cambios normales en su cuerpo (todos los experimentamos pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta) y como usted está constantemente monitoreando y verificando el funcionamiento de su cuerpo,

usted percibe estas sensaciones más que otras personas. Otra razón se debe al fenómeno llamado condicionamiento interoceptivo. En otras palabras, los síntomas físicos han sido asociados con el trauma de pánico, y por lo tanto para usted han llegado a ser señales de amenaza y peligro. Como resultado, es muy probable que usted sea altamente sensible a estos síntomas y que reaccione con temor simplemente por las experiencias anteriores de pánico con las que han sido asociados. Como consecuencia de este tipo de asociación condicionada, es posible que los síntomas que son producidos por las actividades regulares también lo puedan llevar a sentir pánico. Por ejemplo, las sensación de falta de aire y sudoración provocadas por el ejercicio físico, la sensación de agitación por tomar café, o el calor producido en tiendas llenas de gente, pueden llevarlo a sentir pánico.

Aunque no sean exactamente correctas todas las razones por las que se experimentan los síntomas iniciales, le podemos asegurar que son parte de la respuesta huida/lucha y por lo tanto son **inofensivas**.

Entonces, una vez que usted crea (100%) que las sensaciones físicas no son peligrosas, es obvio que el miedo y el pánico no volverán a ocurrir y que eventualmente usted no volverá a experimentar ataques de pánico. Por supuesto, cuando usted ha tenido un número de ataques de pánico y ha malinterpretado los síntomas, muchas veces, esta mala interpretación se vuelve automática y se hace muy difícil durante un ataque de pánico, convencerse a uno mismo, de manera consciente, que los síntomas son inofensivos..

## **Resumen**

En resumen, la ansiedad es científicamente conocida como respuesta de huida/lucha ya que su propósito inicial es activar el organismo y protegerlo del peligro. Una serie de cambios físicos, mentales y de comportamiento están asociados con esta respuesta. Es importante hacer notar que una vez que el peligro se ha ido, muchos de estos síntomas (especialmente los físicos) pueden continuar, casi como si tuvieran mente propia, debido al aprendizaje y otros cambios del cuerpo a largo plazo. Cuando ocurren síntomas físicos sin que exista una explicación obvia, con frecuencia la gente malinterpreta los síntomas normales de huida/lucha creyendo que indican un problema físico o mental serio. En este caso, las mismas sensaciones se pueden volverse amenazantes y pueden volver a iniciar la respuesta huida/lucha. Mucha gente cree que se está “volviendo loca”, cuando experimenta los síntomas de la respuesta huida/lucha. Dentro de esta creencia, lo mas posible es que se refieran a un desorden mental severo conocido como esquizofrenia. Analicemos la esquizofrenia para ver qué tanto parecido existe.

## **Mal interpretaciones más Comunes**

### **Volverse Loco**

La esquizofrenia es un desorden importante caracterizado por síntomas severos, como son pensamientos y lenguaje desarticulado, algunas veces llegando a balbuceos, o creencias extrañas (por ejemplo, que están recibiendo mensajes del espacio exterior), y alucinaciones

(por ejemplo, que hay voces en su cabeza). Además, la esquizofrenia parece ser en gran parte un desorden genético, que se encuentra fuertemente en las familias.

Generalmente la esquizofrenia empieza de manera gradual y no intempestiva (como durante un ataque de pánico). Además, debido a que está en las familias, solamente una determinada porción de la gente puede volverse esquizofrénica y, en otras personas, ninguna cantidad de stress puede llegar a causar este desorden. El tercer punto importante es que la gente que se vuelve esquizofrénica siempre habrá mostrado ligeros síntomas durante gran parte de su vida (como pensamientos inusuales, lenguaje florido, etc.). Así que si esto todavía no ha sido notado en usted, entonces las probabilidades son que usted no se volverá esquizofrénico. Esto es especialmente cierto si usted tiene más de 25 años, pues la esquizofrenia generalmente aparece en los últimos años de la adolescencia y los primeros veintes. Finalmente, si usted ha tenido entrevistas con psicólogos y psiquiatras, entonces puede estar bastante seguro de que ellos hubieran sabido si usted podría volverse esquizofrénico.

## **Perdiendo el Control**

Mucha gente cree que “perderá el control” cuando sufre un ataque de pánico. Presumiblemente, lo que ellos quieren decir es que se paralizarán totalmente y correrán salvajemente o gritarán obscenidades y se pondrán en vergüenza. Además, no sabrán qué esperar sino que simplemente experimentarán una sensación sobrecogedora de “condena inminente”.

Por nuestra discusión anterior, ahora sabemos de dónde viene esa sensación. Durante la ansiedad, todo el cuerpo se prepara para la acción y viene un deseo excesivo por escapar. Sin embargo, la respuesta huída/lucha no está destinada a lastimar a otras personas (quienes no son una amenaza) y no producirá parálisis. Lo que es más, la respuesta entera simplemente está destinada a hacer que el organismo escape. Además, nunca se ha registrado un caso donde alguien se “haya vuelto salvaje” durante un ataque de pánico. Aunque la respuesta huída/lucha lo haga sentir algo confundido, irreal y distraído, usted todavía puede pensar y funcionar normalmente. Simplemente piense con qué frecuencia las otras personas se han dado cuenta de que usted está teniendo un ataque de pánico.

## **Colapso Nervioso**

Mucha gente tiene miedo de lo que les podría pasar como resultado de estos síntomas, tal vez por la creencia de que sus nervios podrían estar exhaustos y colapsarse. Como discutimos anteriormente, la respuesta huída/lucha es producida principalmente a través de la actividad del sistema nervioso simpático el cual es contrarrestado por el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso parasimpático es, de alguna manera, un guardia de seguridad que lo protege de la posibilidad de que el sistema nervioso simpático se “desgaste”. Los nervios no son como los cables de electricidad y la ansiedad no puede

desgastar, dañar o acabarse los nervios. Lo peor que puede pasar durante un ataque de pánico es que el individuo pierda el conocimiento, en cuyo caso el sistema nervioso simpático detendría su actividad y la persona recobraría el conocimiento en unos cuantos segundos. Sin embargo, perder el conocimiento como parte de la respuesta huida/lucha es extremadamente raro, y si llegara a suceder, es una adaptación, ya que es una manera de que el sistema nervioso simpático no “se salga de control”.

### **Ataques al Corazón**

Mucha gente malinterpreta los síntomas de la respuesta huida/lucha y creen que han de estar muriendo de un ataque al corazón. Esto se debe probablemente a que la gente no tiene suficientes conocimientos acerca de los ataques al corazón. Veamos los factores de un ataque al corazón y de qué manera difieren con los ataques de pánico.

Los principales síntomas de una enfermedad del corazón son falta de aire y dolor en el pecho así como palpitaciones y desmayos ocasionales. Los síntomas de las enfermedades del corazón generalmente están directamente relacionadas con el esfuerzo. Esto es, entre más duro el ejercicio, los síntomas serán peores y entre menos ejercicio haga, se sentirá mejor. Normalmente los síntomas desaparecerán rápidamente al descansar. Esto es muy diferente a los síntomas asociados con los ataques de pánico, los cuales generalmente ocurren al descansar y parecen tener mente propia. Es cierto que los síntomas de pánico pueden ocurrir durante el ejercicio o pueden empeorar con el ejercicio, pero son diferentes a los síntomas de un ataque al corazón ya que también pueden ocurrir al descansar. Lo más importantes es que las enfermedades del corazón casi siempre producirán cambios eléctricos importantes en el corazón, los cuales son detectados muy fácilmente por un ECG. En los ataques de pánico, el único cambio que aparece en un ECG es un ligero aumento en el ritmo cardíaco. Por lo tanto, si le han tomado un ECG y el doctor le ha dicho que todo está bien, usted puede estar seguro de que no padece una enfermedad del corazón. También, si sus síntomas ocurren en cualquier momento y no solamente durante el ejercicio, esta es una evidencia adicional contra un ataque al corazón.

This handout was adapted from Craske, M.G. & Barlow, D.H. (1993). Panic disorder and agoraphobia. In D.H. Barlow (Ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, 2nd Edition. New York: The Guilford Press.