



## **Sepa cómo detectar una crisis de pánico**

**El estrés post vacacional es el causante del incremento de consultas médicas por esta patología.**

Marzo es un mes difícil y desagradable para muchos, sobre todo para quienes retornan de sus vacaciones al trabajo o a una sala de clases. Si bien la vuelta a la realidad es estresante para algunos, para otros puede llegar a ser traumática.

“Las crisis de pánico son una angustia patológica, un miedo demasiado intenso, que se presenta de forma inesperada, generalmente en la adolescencia y adultez media. Quienes la padecen pueden incluso llegar a sentir que van a morir”, explica Francisco Valdés, sicólogo del Consultorio del Adulto del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso.

Científicamente no existe una causa de esta patología, sin embargo podría ser una causante la resolución al estrés que realiza una persona, es decir, el recurso psicológico que posee para resolver problemas, tales como el humor, la energía física y mental, la motivación.

Según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) de Argentina, los motivos de consulta por crisis de pánico aumentan por el estrés post vacacional, considerado un factor de riesgo ambiental.

El sicólogo Francisco Valdés aclara los dos tipos de síntomas existentes en una crisis de pánico:

- Síntomas del sistema nervioso central: Aceleración cardiaca, sudar más de la cuenta, náuseas, escalofríos, falta de respiración para hablar, ahogo, ojos lagrimosos, y llanto.

- Síntomas psicológicos: El más común es el miedo a volverse loco o a perder el control. También existe el miedo a morir.

“De presentar alguno de los síntomas anteriores, se debe acudir a un médico, ya que éste será quien derive o no al paciente a un sicólogo o psiquiatra”, agrega el especialista.

A quienes padecen la patología, se recomienda hablar el tema con la familia, amigos y compañeros de trabajo; de durar más de 15 minutos una crisis, acudir a

un SAPU; realizar técnicas de relajación respirando lentamente por la nariz y moviendo circularmente cabeza y cuello, y también brazos.

Asimismo, la persona debe estar acompañada durante una crisis y no tomar ninguna decisión por sí misma, como salir corriendo a la calle o por escaleras, o cruzar avenidas sin mirar para ambos lados.

“De no estar acompañado, hay que pedir ayuda a alguien que demuestre ser confiable, contarle su problema y solicitarle que llame a un cercano. No se debe emitir juicio hacia el paciente, hablarle fuerte, ni menos golpearlo; hay que contenerlo afectivamente”, aconseja el psicólogo Francisco Valdés.