



Ansiedad y Ataques de Pánico

¡Detenga los Ataques de Una Vez por Todas!

De Prof. Marcel Alayón

<http://www.SinStres.com>

Notificación legal:- El autor y la editorial de este libro electrónico y los materiales que lo acompañan han utilizado sus mejores esfuerzos para preparar este libro electrónico. El autor y la editorial no presentan ninguna queja o garantías con respecto a la exactitud, aplicabilidad, aptitud o totalidad de este libro electrónico. La información contenida en este libro electrónico es estrictamente para propósitos educativos. Por lo tanto, si usted desea aplicar las ideas contenidas en este libro electrónico, está haciéndose completamente responsable de sus acciones.

El autor y la editorial deniegan cualquier garantía (expresa o implícita), comerciabilidad o aptitud para cualquier propósito particular. El autor y la editorial no serán, de ninguna forma, hechos responsables por ninguna parte de cualquier daño especial directo, indirecto, punitivo, especial, incidental o de cualquier otra clase que surjan directa o indirectamente por el uso de este material, provisto "tal como está", y sin garantías.

Como siempre, se debe buscar asesoría de un profesional competente del ámbito legal, impositivo, contable o de otra clase. El autor y la editorial no garantizan el desempeño, efectividad o aplicabilidad de ninguno de los sitios enumerados o enlazados a este libro. Todos los enlaces son sólo para propósitos informativos y no se garantiza su contenido, exactitud o ninguna otra clase de propósito, implícito o explícito.

Índice

Ansiedad—¿Qué es?.....	3
Causas de la Ansiedad	4
¿Quiénes Sufren de Ansiedad?	5
Otras Formas de Ataques/Trastornos de Ansiedad.....	6
Trastorno de Pánico y Ataques de Pánico	11
Buscar Ayuda.....	14
Medicación y Tratamiento	15
Psicoterapia.....	18
Tratamientos Alternativos	20
Cómo Hacer Que Su Tratamiento Sea Más Efectivo	21
Ataques de Pánico No Tratados.....	22
Cómo Prevenir Los Ataques de Pánico	22
Cómo Brindar Tu Apoyo	23
Recursos.....	25

Ansiedad—¿Qué es?

Su corazón está palpitando rápido y se está sintiendo mareado. Parece que necesitara sentarse para no caerse. Está teniendo problemas para respirar. Está experimentando una sensación de entumecimiento en sus manos y pies.

Siente una fuerte opresión en el área del pecho. Piensas que puedes estar a punto de sufrir un infarto. Piensas que te sucede algo realmente malo; sin embargo, estás lejos de morirte.

La ansiedad es un trastorno mental en el cual una persona tiene miedo a casi todas las cosas y piensa que todo resultará siendo el peor. Este miedo es atemorizador porque es demasiado intenso, y quienes lo sufren siempre temen que alguien los esté persiguiendo.

Si tú tienes cualquier tipo de trastorno asociado a la ansiedad, tu mente siempre se enfocará en estar atemorizada sin razón alguna. Siempre sentirás que no existe una solución para tu temor infundado, y que no hay escapatoria.

Te sientes paralizado, como si no pudieras hacer nada. Básicamente, te congelas del miedo. Este trastorno puede atacar en cualquier momento.

El trastorno de ansiedad es mucho más que una sola acción. El trastorno de ansiedad tiene diferentes sub-trastornos que caen en esta categoría. Por ejemplo, están los ataques de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo, y otros relacionados a la familia del trastorno de ansiedad.

Existen muchas personas que sufren de ataques de ansiedad. Si no sufres de ellos, quizás conozcas a alguien que sí. Si esa persona eres tú, es necesario que sepas cómo puedes ayudarte. Si es otra persona, es necesario que sepas cómo puedes ayudarlos. Deberás ser comprensivo y ayudarlos a conseguir el tratamiento y apoyo que necesitan para combatir este problema.

Causas de la Ansiedad

No existe una sola cosa que cause este trastorno y los relacionados a él. Puedes pensar que hay determinadas cosas que lo provocan. Pues bien, es posible, pero también puede ser algo que tan sólo sucede. Todo depende de cómo se lo percibe.

Están aquellos que sufren de ataques de ansiedad o trastornos relacionados que sólo tienen un ataque. Luego pueden volver a la escena donde experimentaron el ataque inicial y tener otro. Recuerdan lo que sucedió anteriormente. Se sienten mal y terminar teniendo otro sin siquiera pensarlo. Parece un ciclo constante de miedo intenso. Luego sienten que tendrán más ataques.

Lo creas o no, está todo en la mente. Si constantemente temes y esperas tener un ataque de ansiedad o algo relacionado a él, entonces sucederá. El tema es que las personas que experimentan estos ataques se sienten ofendidos al escuchar que todo está en sus mentes. Sienten que la gente hace caso omiso de esto, como si fuera algo que se puede tapar.

El sentimiento de ansiedad proviene del cerebro. Según estudios que tratan este tema, hay al menos dos áreas del cerebro que ayudan a provocar el sentido del miedo y ansiedad en nuestras mentes. Hace que el cerebro produzca un mecanismo de defensa y luego reaccionemos.

Sin embargo, puede haber situaciones que piensas que causan ataques de ansiedad y relacionados. Algunas personas se encuentran bajo un alto nivel de estrés en la actualidad. Puede provenir de políticas de la oficina, una deuda muy grande, problemas familiares u otros acontecimientos.

También existen algunas drogas que pueden disparar un ataque de ansiedad a causa de los efectos secundarios o de abstinencia. Algunas de ellas incluyen al alcohol, cafeína, medicinas para el resfrío, descongestionantes, nicotina, pastillas para adelgazar y otro gran número de medicamentos que la gente consume para diferentes dolencias y enfermedades.

Otro contribuyente a la ansiedad puede ser una mala alimentación. Hay algunas situaciones, en las que debes dar un examen o estar frente a muchas personas. Si no estás preparado, es posible que te alteres o te pongas nervioso.

¿Quiénes Sufren de Ansiedad?

No hay un grupo en particular de la raza humana que sea un único objetivo para los ataques de ansiedad y trastornos relacionados. Una vez dicho esto, ¿quiénes crees que sufren de esto? Pues bien, puede ser cualquiera. Puede ser un miembro de tu familia, un amigo, colega o cualquier persona que conozcas.

En muchas ocasiones, puede ser una persona que conozcas y que nunca en tu vida se te hubiese ocurrido que pudiera sufrir de algo como esto.

Desafortunadamente, quienes sufren de estos ataques usualmente lo mantienen en secreto y no lo revelan. Este es uno de esos momentos embarazosos donde se prefiere esconder el problema, en lugar de lidiar con él. No es algo de lo cual alguien hable abiertamente en público. Algunas personas aceptarán que deben lidiar con esto sólo si son atrapados en el acto y no pueden continuar fingiendo.

Aunque no lo creas, hay personas como políticos, e incluso estrellas de Hollywood, que sufren de ataques de ansiedad y problemas relacionados. Sin embargo, pagan a sus publicistas y a otras personas para mantenerlo fuera del ojo público.

No quieren estar en el centro de atención porque deben trabajar para mantener su imagen. Sin embargo, es posible que no se den cuenta de que mucha gente podría beneficiarse de su revelación.

Desafortunadamente, para las personas que deben lidiar con esto, los ataques de ansiedad afectan y tienden a interferir con quienes intentan llevar una vida normal. Si alguien experimenta demasiados ataques de ansiedad, puede estar relacionado a un problema psiquiátrico. Cuando estos ataques se tornan serios y duran mucho tiempo, se considera que están fuera de lo normal.

Con los síntomas de un ataque de ansiedad, el cerebro transmite mensajes a otras partes del cuerpo. Durante un ataque de ansiedad, determinadas partes del cuerpo, como los pulmones y el corazón, trabajan de manera excesiva. El cerebro termina liberando una gran cantidad de adrenalina.

Otras Formas de Ataques/Trastornos de Ansiedad

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

El trastorno de ansiedad generalizada, o TAG, se trata de personas que están constantemente preocupadas y siempre en un estado de tensión. El problema es que esto no tiene una causa, y su provocación no es culpa de nadie ni de nada. Siempre esperan lo peor y se encuentran preocupados excesivamente por el trabajo, la salud de la familia y el dinero. Incluso sienten ansiedad durante el transcurso de un día normal.

Si este patrón es consistente por al menos seis meses, se puede considerar que dicha persona sufre de TAG. Sienten que no pueden parar de preocuparse, aún cuando el problema no es tan importante como lo hacen parecer.

Les resulta difícil relajarse, se sobresaltan con facilidad ante de la presencia de otras personas o ruidos y les cuesta mucho concentrarse en algo. A veces no pueden dormir por las noches, o se levantan demasiado temprano. Estos son algunos de los síntomas que contribuyen al trastorno de ansiedad generalizada:

- Sensación de cansancio
- Músculos adoloridos
- Irritación
- Nauseas
- Transpiración
- Mareos
- Falta de aliento
- Idas frecuentes al baño
- Sacudidas violentas o temblores
- Calores

Si no tienen un nivel de ansiedad alto pero aún así sufren del trastorno de ansiedad generalizada, podrán ser contratados para puestos de trabajo y serán capaces de

interactuar socialmente con las demás personas. Sin embargo, si tienen un nivel alto de TAG, es posible que tengan problemas para realizar y completar tareas simples, que otras personas darían por sentado.

Casi siete millones de adultos estadounidenses sufren de trastornos de ansiedad generalizada. La tasa de incidencia es mayor en las mujeres (aprox. el doble) que en los hombres. Aún así, el riesgo alcanza su punto máximo al comenzar la infancia y hasta los años de madurez. Los estudios muestran que determinados genes contribuyen a la aparición del TAG en algunas personas..

Existen otros trastornos de ansiedad que ocurren conjuntamente con el TAG, tales como el abuso de sustancias y la depresión. Si recibe el tratamiento adecuado, la persona puede vencer sus preocupaciones con respecto a cualquier problema con el que esté lidiando.

Trastorno de Ansiedad Social

El trastorno de ansiedad social, también conocido como fobia social, sucede cuando una persona es extremadamente tímida y ansiosa. Sucede diariamente en diferentes situaciones sociales. Tienen un miedo extremo a ser observados.

También temen ser juzgados por los demás. Intentan ser extremadamente cuidadosos y desviarse de su camino para no hacer cosas que puedan hacerlos sentir avergonzados.

Durante un rato, se encuentran extremadamente temerosos frente a una situación que sienten que se puede convertir en un desastre. Puede ser tan malo, que se dispersan y no pueden pensar con claridad. Para quienes sufren del trastorno de ansiedad social, es posible que este temor los haga sentir dispersos.

No importa si sucede en la escuela, en el trabajo o en el hogar. Quienes se ven afectados por el desorden de ansiedad social encuentran que cultivar relaciones con los demás puede ser muy difícil.

Para las personas con trastorno de ansiedad social, la tarea de superar sus preocupaciones y miedos excesivos puede ser muy difícil. Esto es verdad, incluso si saben que lo que sienten no es razonable. Algunos intentarán reparar los daños.

Incluso en esos momentos hay un sentimiento de ansiedad, y no se sienten cómodos alrededor de la gente. En esos momentos, se preocupan en exceso acerca de qué pensaron los demás después de su encuentro.

Una persona puede estar en un entorno social (por ejemplo, en una cena con una o más personas) y sentirá ansiedad porque tiene miedo. Sudará mucho, se ruborizará, temblará o le resultará difícil mantener una conversación con las demás personas en la mesa. Siempre parecen sentir que los demás los están observando.

Tan sólo en los Estados Unidos hay más de 15 millones de adultos que sufren del trastorno de ansiedad social, o fobia social. En la mayoría de los casos, esta condición comienza en la infancia, y puede continuar hasta la adolescencia.

Algunos estudios dicen que la genética tiene un rol importante en esto. Esta condición suele estar combinada con la depresión y otros trastornos o ataques de ansiedad. La automedicación en quienes se ven afectados por alguna de estas condiciones no es una buena idea. Podría empeorar la situación. Lo mejor es comenzar un tratamiento con profesionales con experiencia en este campo.

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Las personas que lidian con el trastorno obsesivo compulsivo, o TOC, tienen constantemente pensamientos que los perturban. Para poder tener su ansiedad bajo control, usan compulsiones (rituales). Sin embargo, esto les termina jugando en contra, ya que los rituales toman el control de sus mentes.

Por ejemplo, mucha gente está obsesionada con estar limpia. Se los conoce como “locos de la limpieza”. Por supuesto, el querer que todo esté limpio es una buena práctica, pero ellos pueden llegar al punto de ser demasiado controladores en lo respectivo a gérmenes o superficies sucias.

Tienen la compulsión de lavar sus manos continuamente. No quieren que ningún germen o suciedad toque sus manos. Cuando van al baño, usarán un pañuelo de papel para abrir y cerrar la puerta, para evitar tocar gérmenes.

Si las personas que tienen un TOC no sienten que se ven de la mejor manera, se mirarán en el espejo muchas veces, hasta que sientan que están bien arreglados. No quieren sentir que se ven fuera de lugar entre los demás.

Estas acciones les otorgan una liberación momentánea de la ansiedad que han estado sintiendo. Las personas que sufren de este trastorno se ven continuamente forzadas a verificar determinadas cosas de manera repetitiva, o a asegurarse una y otra vez que las cosas se encuentran en el mismo lugar.

A veces, están obsesionados con ideas de violencia o de dañar a los demás. También tienen pensamientos de cosas locas, sobre las cuales una persona normal no pensaría. En algunas ocasiones sienten que deben acumular y quedarse con cosas que no necesitan.

Algunos tienen rituales en sus hogares. Uno de los más comunes es verificar varias veces la estufa antes de irse, para asegurarse de que está apagada. Tener un trastorno obsesivo-compulsivo puede tornarse en un descontrol total y en una interrupción inoportuna cuando sucede diariamente.

Cuando una persona tiene arraigado el trastorno obsesivo-compulsivo, sabe que lo que hace no tiene mucho sentido, pero no ven su comportamiento como algo anormal.

Hay más de dos millones de adultos en los Estados Unidos que sufren del trastorno obsesivo-compulsivo. Este problema no se presenta sólo. Puede estar combinado con cosas como trastornos o ataques de ansiedad, depresión o trastornos de la alimentación.

Este trastorno afecta a hombres y mujeres prácticamente por igual. Usualmente comienza en la infancia o durante la adolescencia, o incluso en la adultez. Varios estudios afirman que el TOC puede tener sus causas por condiciones genéticas. Al menos un tercio de todos los adultos en los Estados Unidos evidencia síntomas del TOC durante la niñez.

Estos síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo pueden ir y venir en cualquier momento. Si realmente empeora, puede afectar severamente la capacidad de una persona para actuar de manera normal y realizar determinadas tareas. Una buena idea para quienes sufren del TOC es evitar el uso de alcohol o drogas para calmarse. Tan sólo empeora la situación.

Existen ciertos tratamientos y medicaciones que pueden utilizarse para combatir el trastorno obsesivo-compulsivo. Pueden ayudar a las personas que sufren de miedo o ansiedad para desensibilizarlos frente a lo que sucede a su alrededor.

Trastorno de Estrés Post-Traumático

El Trastorno de Estrés Post-Traumático, o TEPT, aparece cuando alguien ha sufrido algo que incluyó daño corporal o la amenaza de tal. La persona que sufre del TEPT puede haber sufrido daños, o esto puede haberle sucedido a alguien cercano.

El TEPT es comúnmente conocido en relación a los veteranos de guerra. Sin embargo, existen otras causas, como una violación, rapto, abuso, accidentes vehiculares, de avión o desastres naturales como huracanes o inundaciones.

Quienes sufren del Trastorno de Estrés Post-Traumático se sobresaltan con facilidad. También presentan una actitud indiferente frente a las personas con quienes solían tener una relación cercana. Su interés en las cosas que solían hacer comienza a decrecer. Demuestran menos cariño, comienzan a ser más agresivos y demuestran su lado más irritable.

Intentan borrar de la mente las cosas que les recuerdan a ese acontecimiento traumático, en lugar de trabajar sobre el problema. Si el acontecimiento fue algo que otra persona hizo en su contra deliberadamente, el TEPT los afectará mucho más.

Pueden verse acosados por pesadillas, y comienzan a experimentar flashbacks de sonidos, sentimientos e imágenes de lo sucedido. Determinados sonidos pueden recordarles el acontecimiento. Por ejemplo, si alguien cierra una puerta de un portazo, eso podría significar que alguien lo ha atrapado en una habitación y está a punto de repetir el abuso.

Puede ser físico o verbal. Algunas personas no se dan cuenta de que el abuso verbal es tan malo, sino peor, que el abuso físico.

Sin embargo, es bueno tener en cuenta que no todas las personas que han sufrido de un trauma experimentarán el TEPT. Algunas pueden lidiar con lo que les ha sucedido y continuar sus vidas. Otras personas necesitan recurrir a la terapia y medicación para tratar sus problemas.

El TEPT puede comenzar unos pocos meses después del acontecimiento o incidente. Puede durar algunos meses, o continuar varios años. Para poder ser clasificado oficialmente como TEPT, los síntomas deben continuar por al menos un mes. Hay quienes terminan sufriendo del TEPT como una enfermedad crónica.

Hay más de siete millones de adultos en los Estados Unidos que sufren del Trastorno de Estrés Post-Traumático. Puede comenzar durante la infancia, y continuar hasta la adultez. La tasa de incidencia es más alta en mujeres que en hombres. El TEPT también está combinado con el abuso de sustancias, depresión u otros trastornos o ataques de ansiedad.

Trastorno de Pánico y Ataques de Pánico

El trastorno de pánico está considerado como una enfermedad. Los síntomas incluyen sentirse atemorizado de repente, débil, con dolor en el pecho o asfixiado. Los ataques de pánico entran dentro de la categoría del trastorno de pánico, y son propensos a algunos de los mismos síntomas, además de otros. Cuando alguien está sufriendo un ataque de pánico, tienen pensamientos que son poco realistas o temen no seguir teniendo el control de la situación.

Con el trastorno de pánico, la persona también puede experimentar depresión o abuso de sustancias. Si estos problemas están ligados a su trastorno de pánico, no deberían ser tratados de manera conjunta. A veces se sienten tristes o no quieren comer. Es posible que no puedan dormir, o que lo hagan sólo por unas horas. No tienen mucha energía para hacer nada y no pueden mantenerse concentrados.

Ataque de Pánico

Un ataque de pánico es cuando una persona tiene un miedo o temor que es intenso y aparece de repente. Usualmente no sucede nada malo y nadie está en peligro. Los ataques de pánico pueden suceder de repente, durar unos minutos y haber terminado. Hay otros que duran más de unos minutos, o son varios que ocurren de manera simultánea o uno tras otro.

Hay tres tipos de ataques de pánico

- **Espontáneo** – estos ataques de pánico ocurren sin aviso. No hay nada que pueda provocarlo. Incluso si la persona está durmiendo, puede experimentar un ataque de pánico.
- **Ligado a la situación** – estos ataques de pánico suceden cuando hay una situación a la cual la persona ha sido o será expuesta. Se considera que disparan o provocan el ataque de pánico. Por ejemplo, si la persona escucha el ruido del caño de escape de un auto, puede recordarle a cuando se encontraban en el ejército luchando en una guerra con municiones.
- **Predisposición situacional** – estos ataques de pánico pueden suceder cuando hay una reacción retrasada. El ataque no siempre se produce en de manera inmediata. Hay algunas ocasiones en las cuales las personas pueden tener un ataque inmediatamente, y otras en las que se retrasa, o incluso no se experimenta ninguno.

Los ataques de pánico se definen como tener al menos cuatro o más de estos síntomas:

- Sentimiento de asfixia
- Mareos o vértigo
- Sacudidas violentas
- Temblores
- Falta de aliento
- Latidos acelerados
- Dolor en el pecho
- Entumecimiento
- Frío
- Sentimiento de volverse loco
- Náuseas
- Sudor
- Sentimiento de indiferencia

Si una persona experimenta menos de cuatro síntomas, igualmente se la puede clasificar como víctima de un ataque de pánico, sólo que será denominado como un ataque de pánico “de síntomas limitados”. Una persona puede sufrir un ataque de pánico en cualquier momento. Incluso puede suceder mientras duerme. Afecta a millones de adultos en los Estados Unidos.

Sin embargo, la tasa de incidencia es superior en las mujeres. De hecho, las mujeres experimentan el doble de ataques de pánico que los hombres. Los ataques pueden comenzar al final de la adolescencia o en los primeros años de la madurez.

Algunas personas tienen ataques de pánico frecuentes y se convierten en sí mismas en individuos incapaces de ayudarse a sí mismos. Deberán mantenerse alejados de determinados lugares que puedan provocar otro ataque.

También es posible que la persona no pueda participar de algunas actividades, como ir de compras y salidas similares. La mayor parte del tiempo, están confinados en sus hogares y no salen afuera al menos que sea en compañía de otra persona.

Esta enfermedad se llama agorafobia, y es cuando una persona le teme a los espacios abiertos o a estar afuera sin compañía. Si buscan ayuda temprana, el tratamiento progresivo puede tener éxito.

Es un trastorno de ansiedad muy tratable y que responderá a la mayoría de los medicamentos o terapias disponibles. La medicación y/o terapia puede ayudar a quien padece del trastorno a alterar la forma en que piensa, para liberarse del miedo y de la ansiedad.

Si usted tiene ataques de pánico frecuentes, es posible que sufra de un trastorno de pánico. Los ataques de pánico se transforman en un trastorno de pánico cuando el problema se torna crónico. Su vida y la de los demás pueden estar en peligro.

Buscar Ayuda

Si piensas que puedes estar experimentando síntomas de un trastorno o ataque de ansiedad, o un problema relacionado, consulta a tu médico. Podrá confirmarte si tus síntomas concuerdan con el diagnóstico clínico de alguno de estos problemas de salud mental.

Si ese resulta ser el caso, necesitarás consultar a un profesional que se especialice en problemas de salud mental. Estos profesionales están capacitados para ofrecer terapias que tratan varios patrones de comportamiento, y te indicarán medicación si está garantizada.

Busca a uno con el que te sientas cómodo para hablar de tus problemas. No sería bueno que te sientas inhibido por su presencia. Debes estar relajado y poder hablar de lo que te está sucediendo. El profesional en salud mental trabajará contigo para idear un plan que te ayude a superar tus dificultades con esta clase de trastornos y ataques.

Si te recetan alguna medicación, debes tomarla de acuerdo a las indicaciones y no detener el tratamiento a menos que te lo indique tu médico. El profesional de salud mental o médico y tú deberán hablar sobre cómo funcionará la medicación. Si experimentas efectos secundarios, consúltalo lo antes posible. Pueden haber alterado tu dosis.

Con respecto a los costos de la medicación y el tratamiento, la mayoría de los planes de seguros los cubrirán. Sin embargo, no des por hecho y verifícalo previamente con tu compañía de seguro. Si no tienes seguro, consulta en un organismo local o estatal para buscar un servicio de cuidado de salud mental en una de sus instalaciones.

Los organismos estatales por lo general se adaptan a una escala móvil dependiendo de cuánto puedas pagar. O si cuentas con asistencia pública, Medicaid puede pagar por estos servicios.

Medicación y Tratamiento

Para la mayor parte, la medicación se utiliza en ataques o trastornos de ansiedad y problemas relacionados. Las opciones dependen del problema y de lo que la persona desee. Un médico debe llevar a cabo una evaluación exhaustiva, para determinar si realmente se está sufriendo de alguno de estos problemas de salud mental.

Si es así, también se debe establecer qué tipo de trastorno es. Si hay una combinación de cosas, deberá identificarse cada una para que el médico sepa cómo tratarlas.

Si ya han recibido tratamiento por un trastorno de ansiedad actual o anterior, el médico deberá estar al tanto de la situación. También necesita saber si se le indicó medicación y en qué dosis.

También se deberá aclarar si tuvo otro tratamiento. También deberá incluirse si se experimentó algún efecto secundario, junto con cualquier terapia que se le haya aplicado, y si su resultado fue beneficioso para el paciente.

Ciertas personas sienten que el tratamiento que recibieron no les funcionó. A veces, puede deberse a que no tuvieron suficiente tiempo para que el proceso cambie o que no fue realizado correctamente. Es probable que algunas personas tengan que probar distintos medicamentos o tratamientos hasta encontrar el adecuado para ellos.

La medicación no es la cura para todos los trastornos de ansiedad, ataques o problemas relacionados. Sin embargo, esta puede controlar dichos problemas mientras la persona recibe terapia. La medicación se debe utilizar solamente bajo prescripción médica.

Por lo general, es prescrita por psiquiatras que ofrecen terapias de trabajo con colegas que ofrecen algunos de los mismos servicios. En su mayoría, los medicamentos que se utilizan para tratar los trastornos de ansiedad son:

- Antidepresivos
- Drogas anti-ansiedad
- Betabloqueadores

Cualquiera de estos medicamentos ayudará a la persona a llevar una vida normal.

Antidepresivos

Originalmente, los antidepresivos se utilizaban para el tratamiento de la depresión. Sin embargo, también funcionan para aquellos que sufren de trastornos de ansiedad. Trabajan para cambiar la química del cerebro. Una vez que se toma la dosis inicial, los síntomas tardan entre cuatro y seis semanas en desaparecer. Para que surta efecto, la medicación debe tomarse de acuerdo a las indicaciones.

- **ISRS** – Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina – estos antidepresivos trabajan para cambiar el nivel de la comunicación entre las células cerebrales. Algunos de los más comunes son Prozac, Zoloft y Lexapro.

Se utilizan para tratar cualquier trastorno de pánico que esté combinado con fobia social, depresión o TOC. Estos son los más nuevos, por lo cual no poseen tantos efectos secundarios. Sin embargo, quienes los consuman pueden experimentar nerviosismo o náuseas en las etapas iniciales del tratamiento. Esto es sólo temporario.

- **Tricíclicos** – Estos antidepresivos son más antiguos que los ISRS y se utilizan para tratar trastornos de ansiedad distintos del TOC. Se administran en dosis bajas y se van aumentando gradualmente.

Los efectos secundarios incluyen mareos, sensación de sequedad en la boca, somnolencia y aumento de peso. Esto se puede eliminar ajustando la dosis o utilizando otra medicación del mismo tipo de antidepresivos. El Tofranil se utiliza para tratar el TAG y el trastorno de pánico; el Anafranil se emplea para tratar el TOC.

- **IMAO** – Inhibidores de la Monoamina Oxidasa – estos son los antidepresivos más antiguos que se encuentran disponibles para tratar estos problemas. Se utiliza principalmente para tratar trastornos de ansiedad, ataques y problemas relacionados.

Algunos de los más comunes son Nardil, Marplan y Parnate. Al ingerir IMAO, deberá restringirse de ciertos alimentos y bebidas. Entre ellos se incluyen el queso y el vino tinto.

Además, no se puede tomar Advil, Motrin, Tylenol o ninguna otra clase de medicamento para aliviar el dolor, resfríos o alergias. Sumado a ello, las mujeres no podrán tomar ciertos tipos de píldoras anticonceptivas. Los suplementos herbales también están prohibidos. La mezcla de un IMAO con cualquiera de estas sustancias puede ocasionar una reacción adversa.

- **Drogas anti-ansiedad**– Las drogas tales como las benzodiazepinas son altamente potentes. Trabajan para eliminar la ansiedad y poseen muy pocos efectos secundarios. Sólo se puede notificar la presencia de mareos. Esta droga sólo se receta durante un corto período de tiempo. Los médicos se ven reticentes a recetarlas a personas que anteriormente abusaron de drogas.

Ya que las personas se convierten fácilmente en adictas a ella, buscan mayores dosis para poder seguir subsistiendo. Sin embargo, si la persona tiene un trastorno de pánico, puede tomar estas drogas hasta durante un año.

Para tratar la fobia social se utiliza Klonpin, y Ativan para el trastorno de pánico. Uno de los antidepresivos más comunes en el mercado es Xanax, que se utiliza para tratar el TAG y el trastorno de pánico.

Si una persona deja de tomar benzodiazepinas de repente, puede experimentar síntomas de abstinencia; y los ataques de ansiedad volverán a ocurrir. Esta es una de las razones por las cuales algunos médicos desconfían del uso de esta droga, o la utilizan sólo esporádicamente.

Otra medicación anti-ansiedad es el Busiprone y se utiliza para tratar el TAG. Algunos de sus efectos secundarios incluyen náuseas, dolores de cabeza o mareos. Esta droga se toma de manera distinta a la benzodiazepina. El Busiprone se debe tomar todos los días durante al menos dos semanas, antes de que la persona sienta el efecto anti-ansiedad de la droga.

- **Betabloqueadores** – Los betabloqueadores se utilizan para el tratamiento de problemas cardíacos. También se los puede utilizar para eliminar los síntomas físicos que determinan los trastornos de ansiedad. Los betabloqueadores se utilizan en situaciones como cuando, por ejemplo, una persona está dando una conferencia frente a una audiencia; en este caso se puede usar un betabloqueador para eliminar los síntomas.

Si estás tomando medicación para un trastorno de ansiedad, deberás hacer lo siguiente:

- Pedirle a tu médico que te aconseje sobre qué medicación será efectiva para tu problema.
- Que tu médico te consulte sobre cómo funciona la droga y cuáles son los efectos secundarios que posee.
- Informarle a tu médico sobre otros medicamentos que estés tomando. Podrían interferir con la dosis de la droga para el trastorno de ansiedad.

El médico deberá indicarte la dosis y cómo tomarla. Además, deberá indicarte cómo dejar de tomarla cuando llegue el momento de hacerlo. Con la medicación, algunos de ellos pueden incluso alterar los sistemas que causan los ataques de pánico. Los médicos siempre deberán comenzar con una dosis pequeña y luego ir aumentándola.

Psicoterapia

La psicoterapia se basa en la interacción de un profesional de salud mental, tal como un psicólogo, psiquiatra o alguien que se encuentre capacitado para brindar una orientación a quienes padecen de enfermedades o problemas de salud mental. Ellos pueden ayudarte a encontrar qué es lo que provoca los trastornos de ansiedad y de pánico. Además, trabajan para descubrir cuál es el mejor camino a seguir para poder combatir los síntomas.

Terapia Cognitivo Conductual

La Terapia Cognitivo Conductual, o TCC, resulta muy efectiva en el tratamiento de trastornos de ansiedad. Los patrones de pensamiento se cambian con la porción cognitiva. La manera en que las personas reaccionan ante los problemas relacionados con la ansiedad es la porción conductual.

Aquellos que sufren trastornos de pánico pueden utilizar la terapia cognitivo conductual para distinguir entre ataques cardíacos y ataques de pánico. También se puede utilizar la TCC para ayudar a superar la fobia social. Puede ayudarlos a darse cuenta de que todo el mundo no está mirando cada paso que dan, ni los está juzgando.

Existen técnicas que pueden aprender a usar para lograr una exposición positiva. Además, estas técnicas los ayudarán a no ser tan sensibles con respecto a las causas de la ansiedad y sus síntomas.

La terapia para quienes sufren de esto es hacerlos entrar en contacto con gérmenes o suciedad en sus manos. Deben esperar alrededor de una hora antes de lavarse las manos. El terapeuta los ayudará a tratar la ansiedad que ocasiona el deseo de querer lavarse las manos. Cuanto más lo practiquen, mayor será la eliminación de la ansiedad.

Si una persona sufre de fobia social, su terapia sería compartir su tiempo con otras personas, en situaciones sociales. Deberán resistir el deseo de querer abandonar el lugar cuando comiencen a sentirse incómodos. No se sentirán avergonzados, ni creerán que los demás los están juzgando.

Si alguien padece de TEPT, su terapia sería revivir el acontecimiento que le causó tanto daño en su vida. Esto le ayudará a disminuir el miedo que siente en su interior.

Con la terapia cognitivo conductual, los terapeutas proporcionarán distintas formas de implementar ejercicios de respiración profunda, entre otros, para eliminar la ansiedad. Los ejercicios te ayudarán a relajarte en situaciones tensas y estresantes.

Las fobias se han tratado con la terapia cognitivo conductual, que obliga a la persona a exponerse de manera tal que externalice sus verdaderos miedos y aprensiones. El enfrentamiento con todo aquello a lo que temían.

Puede ser tanto mirar fotografías, como escuchar voces en una cinta. También podría ser un encuentro cara a cara con esa persona. El terapeuta los acompañará para brindarle apoyo, de manera que puedan enfrentarse a sus miedos.

Con la TCC, esta terapia se debe conectar directamente con las ansiedades de la persona y orientarse hacia sus necesidades. Lo único que les afectará será la incomodidad que sentirán debido al incremento en la ansiedad. Sin embargo, eso es sólo temporario.

Este tipo de terapias tienen una duración de alrededor de tres meses o 12 semanas. Puede llevarse a cabo en forma individual, o con un grupo de personas que sufran problemas similares. Para la fobia social, la terapia en grupo es lo mejor, ya que la persona deberá interactuar con los demás. Para ciertos trastornos de ansiedad, se requerirá una medicación para que el tratamiento resulte efectivo.

Tratamientos Alternativos

Además de la medicación y la terapia, existen tratamientos alternativos que pueden emplearse para combatir estos problemas de la familia de ataques de ansiedad y pánico.

Una de las principales claves para superar los ataques de ansiedad y pánico es la relajación. No es fácil de lograr, como muchos piensan. Comienza por concentrarte y asegurarte de que estás respirando lentamente y a un ritmo constante.

Cuando una persona sufre un ataque de pánico, una de las primeras cosas que ocurre es la dificultad para respirar. A veces deben jadear para poder recuperar el aliento. El propósito aquí es controlar tu respiración para que logres disminuir tu ritmo cardíaco.

Esto ayudará a eliminar finalmente el ataque de pánico. Una persona es capaz de calmarse a sí misma sólo con respirar lentamente. Debe continuar liberando el aire de sus pulmones. Esto ayuda a lograr una respiración profunda que lo hará sentir en calma.

Recostarse con la espalda cerca de una pared, flexionar las rodillas con los pies contra la pared. Practica con un pie por vez, presionándolo en la pared. Mientras lo presionas, inhala. Y al retirarlo de la pared, exhala. Intercambia los pies cuando hagas esto. Tómate alrededor de 15 minutos hasta que la sensación de pánico haya desaparecido.

Trata de no pensar en el pasado. Muchas veces, los ataques de pánico ocurren debido a una situación de tu pasado que te hizo daño. Observa diferentes formas y colores. Si te gustan las mascotas, consíguete un perro o un gato pequeño y bríndale tu amor.

Si te apasionan las fragancias, puedes utilizar la aromaterapia para aliviarte de los ataques de ansiedad y pánico. Uno de los aromas que posee un efecto relajante es la lavanda. Existen muchos sitios donde puedes conseguir aceites esenciales.

Cuando sientas que se avecina un ataque de ansiedad o pánico, inhala el aceite, y te ayudará a calmarte. También puedes utilizarlo como aceite para masajes, junto con aceite de oliva o de semilla de uva. Existen otros aceites de aromaterapia que puedes emplear. Sólo debes inhalar su aroma y elegir tu preferido.

Cómo Hacer Que Su Tratamiento Sea Más Efectivo

Existen grupos de ayuda independientes a los que te puedes unir. Podrás compartir tu conocimiento y experiencia con quienes están sufriendo los mismos problemas que tú. Hay además salas de chat en línea.

Sin embargo, esto debe realizarse con cuidado. No todo lo que alguien diga sobre ataques de ansiedad y pánico es realmente verdad. También puedes buscar el consejo de tu pastor o ministro del clero. No obstante, debes asegurarte de buscar el consejo de un profesional capacitado en salud mental.

Existen también técnicas y meditación que ayudan a controlar el estrés. Esto puede ser útil para quienes sufren de estos trastornos, para que puedas mantenerte relajado y concentrado. También puede ayudarte con tu terapia. Mientras te encuentras en el camino para encontrar tu paz interior, hay ciertas cosas cuyo consumo deberás evitar.

Entre ellos se incluyen las bebidas que poseen cafeína, drogas ilegales y ciertos medicamentos para resfríos y sinusitis que se compran sin receta. Los mismos pueden provocar los síntomas de trastornos de ansiedad y pánico.

Contar con el apoyo de tu familia es un punto crucial para poder lograr una recuperación total. Deben apoyarte y ayudarte de todas las maneras posibles. Sin embargo, seguramente habrá algún miembro de la familia que quiera ridiculizarte o burlarse de ti.

Tienden a pensar que esto es algo insignificante y que no tiene mérito alguno. Puedes hablar con ellos y hacerles entender que este es un problema serio. Si aún así se oponen, sigue adelante y encuentra amigos que te brinden el apoyo que necesitas.

Ataques de Pánico No Tratados

Los ataques de pánico pueden continuar durante un largo tiempo, a veces durante años. Esta longevidad se puede complicar con los ataques constantes. Los síntomas incluyen ciertas fobias (miedos) o, al salir de su hogar, no desear estar rodeado de gente, tener pensamientos suicidas, problemas financieros y abuso de sustancias. Como resultado, la persona puede terminar teniendo una enfermedad cardíaca.

Si no se tratan los ataques de pánico, la ansiedad puede incrementarse y empeorar. Su rutina diaria se podría ver afectada por los ataques que no se eliminan. Esto debe tratarse de frente; de lo contrario, la persona no logrará convertirse en un ciudadano productivo de la sociedad.

Cómo Prevenir Los Ataques de Pánico

Existen maneras de disminuir la posibilidad de la aparición de un ataque de pánico. Puedes aprender a manejarlos mejor. Debes reconocer los síntomas. Cuando los primeros comienzan, es posible que se sucedan otros a continuación. Sólo recuerda respirar profunda y lentamente.

Continúa reduciendo tu nivel de ansiedad mediante ejercicios y meditación. No te apures, tómate tu tiempo para hacerlo. El querer hacerlo rápidamente puede frustrar el propósito. La terapia es un proceso que consume tiempo y las mejoras serán graduales.

No seas duro contigo mismo. Tómallo con calma. No te des por vencido, agobiándote y criticándote por tu problema. Asegúrate de evitar ciertas cosas como el cigarrillo, té con cafeína y bebidas carbonatadas. Puede resultarte difícil, pero al menos comienza a abandonar esos hábitos lentamente.

Trabaja en tratar de no pensar en las cosas que han sido traumáticas en el pasado. Estos acontecimientos traumáticos pueden darle forma a tus reacciones futuras. No debes permitir que el pasado dificulte tu camino, si estás buscando salir adelante.

Asegúrate de conservar un grupo de apoyo cariñoso y comprensivo a tu alrededor, para que puedas avanzar cada día un poco más. Ya sea un miembro de tu familia o un amigo, deben estar verdaderamente interesados en ayudarte a mejorar y aliviarte de esos miedos que tienes reprimidos en tu interior.

Cómo Brindar Tu Apoyo

Si estás ayudando a alguien con este tipo de problemas, es muy importante que acompañes a esa persona durante un largo período. Puede llevar más de unas pocas semanas o meses para que esa persona supere completamente su problema.

No debes juzgar ni ser condescendiente de ninguna manera con la persona que está sufriendo. Este es un asunto grave y debes tratarlo como tal. Lo peor que puedes hacer con respecto a los ataques de ansiedad y pánico es restarles importancia y pensar que pueden superarlos rápidamente. No puedes ser su salvador ni resolver sus problemas.

Las personas que sufren este tipo de ataques piensan solamente en el miedo que tienen a que ocurra algo malo. La situación no puede resolverse con sólo sacudirlos y hacerlos salir de ese estado, o tocarlos con una varita mágica y decir “abracadabra”.

No subestimes sus acciones pensando que sólo están actuando. Esto es grave y sus acciones no deben subestimarse. Lo mejor que puedes hacer es realizar todo lo que esté a tu alcance para acompañarlos como su sistema de apoyo.

Pueden sentirse en cualquier momento como si estuviesen en grave peligro. Sienten como si no pudiesen salir del estado problemático en el que se encuentran. Este es el punto clave en el cual se acelera el ritmo cardíaco, se acorta la respiración y entran en juego todos los demás síntomas.

Si los ignoras, estarás dañándolos más de lo que los ayudas. Ellos dependen de tu apoyo y si decides abandonarlos en su momento de mayor debilidad, se sentirán aún más despreciables.

Esto puede hacerlos comenzar a sentirse deprimidos y a no desear mejorar su situación. Si saben que cuentan contigo para ayudarlos a salir adelante, entonces se sentirán mucho mejor consigo mismos.

Debes permitirles atravesar el ataque. Si tratas de intervenir, podrías empeorar la situación. Deja que ocurra y finalmente saldrán de ello. No obstante, si por alguna razón no se detienen, llama a los paramédicos para que lo asistan.

Algo muy importante que no debes hacer es suministrarles medicación, especialmente si no está recetada por su médico. Eso sin duda les causará daño. Por lo tanto, asegúrate de que lo que hagas, no ponga en peligro su bienestar.

Hay esperanzas para aquellos que han padecido de trastornos o ataques de ansiedad y pánico durante un largo tiempo. Debes estar dispuesto a realizar algunos cambios en tu vida. Hay muchas otras personas en el mundo que sufren como tú.

Sin embargo, tu situación no debe continuar de esta forma para toda la vida. Puedes obtener ayuda en forma de medicamentos y terapia. Sólo debes desearlo para ti mismo. Cuanto antes obtengas ayuda, mejor te sentirás. Una vez que lo hagas, no permitirás que estas condiciones controlen tu vida nunca más.

Recursos

Help Guide.org,

http://www.helpguide.org/mental/anxiety_types_symptoms_treatment.htm

WebMD.com, <http://www.webmd.com/anxiety-panic/>

Asociación Americana de Trastornos de Ansiedad,

<http://www.adaa.org/gettingHelp/AnxietyDisorders/Panicattack.asp>

Instituto Nacional de Salud Mental,

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/panic-disorder.shtml>

Mayo Clinic.com, <http://mayoclinic.com/health/panic-attacks/DS00338>,

<http://mayoclinic.com/health/anxiety-disorder/AN01139>,

<http://mayoclinic.com/health/generalized-anxiety-disorder/DS00502>,

<http://mayoclinic.com/health/social-anxiety-disorder/DS00595>,

<http://mayoclinic.com/health/agoraphobia/DS00894>,

<http://mayoclinic.com/health/post-traumatic-stress-disorder/DS00246>,

<http://mayoclinic.com/health/obsessive-compulsive-disorder/DS00189>