

PSICOEDUCACIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE PÁNICO

La sintomatología del pánico empieza con una fuerte activación del sistema simpático del sistema nervioso autónomo en ausencia de peligro externo real. En situaciones de peligro real, la fuerte activación simpática prepara al cuerpo para conductas de afrontamiento tales como una observación del entorno en busca de señales de amenaza y la actividad muscular extenuante de huir o de luchar contra el peligro. La activación simpática libera adrenalina (epinefrina) que, por su parte, acelera el ritmo cardíaco (taquicardia), acelera la respiración (hiperventilación) – a veces se percibe como dificultad para respirar (disnea) y potencia la sudoración – para aumentar el control y ayudar a perder calor. Dado que el pánico rara vez va seguido de actividad extenuante, la hiperventilación da lugar a un descenso de los niveles de dióxido de carbono en los pulmones y después en la sangre, y eso genera cambios en el pH de la sangre (alcalosis respiratoria).

La mayor alcalinidad de la sangre reduce los niveles de activación de varios nervios y eso genera otros síntomas, como hormigueo o embotamiento, mareos, quemazón y aturdimiento. En casos de hiperventilación extrema, puede producir espasmos tónicos-clónicos en las manos y en los labios. La liberación de adrenalina durante un ataque de pánico también tiene un efecto vasoconstrictor, que genera a su vez menos riego sanguíneo en la cabeza, que puede producir mareos y aturdimiento. Un ataque de pánico puede hacer que la glucosa de la sangre se retire del cerebro y vaya a los principales músculos.

Así, en estados de ansiedad muy elevados, la combinación de gran activación en el tronco encefálico y el descenso del flujo sanguíneo y de los niveles de glucosa en sangre que llega al cerebro puede dar lugar a una actividad extremadamente menor en la región prefrontal del cerebro y a una ausencia temporal de coordinación entre las distintas regiones del mismo. Esa reacción genera un estado de despersonalización o desrealización en la que la persona se siente desconectada del sentido de sí mismo normal. El propio cuerpo y el mundo pueden parecer lejanos e irreales. Sin entender la causa de todos esos síntomas, muchas personas que sufren ataques de pánico temen que van a morir o que se están volviendo locas. De hecho, y a pesar de lo aterradoras que son esas experiencias, no son peligrosas para el bienestar físico y tampoco son señal de una enfermedad mental grave.