

---

## Hiperventilación

Los ataques de pánico casi siempre tienen que ver con que las personas sin darse cuenta empiezan a respirar de manera muy rápida. Esto les causa un desbalance en la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono lo cual a su vez causa síntomas físicos muy desagradables. La primera recomendación es que las personas usen una bolsa de papel para revertir el proceso, o pongan las manos sobre su boca. Si bien es cierto que esto no es suficiente puede ser el inicio para que aprendan que pueden controlar estos síntomas.

---

## Dra. Carolina Santillán Torres Torija

### Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

### Docencia e investigación

Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.

**Facebook:** Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga

Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124

Citas: 04455 16938190

---

## Los ataques de pánico.



<https://es.123rf.com>

---

**En qué consisten y cómo  
puedo aprender a  
reducirlos.**

---

## Información general

Los ataques de pánico consisten en que repentinamente las personas sienten un miedo intenso o incomodidad y que alcanza un punto máximo en minutos. La mayoría de las personas sienten palpitaciones, sudoración, mareo, opresión en el pecho, escalofríos, náuseas, falta de aire, temblores, entre otros síntomas.

Un grupo de personas sienten que algo grave les pasa a nivel cardiaco, que van a morir de un infarto, o que se van a volver “locos”.

Casi siempre acuden con uno o varios médicos buscando ayuda, y algunas personas realizan varias evaluaciones sin obtener ningún diagnóstico orgánico.

Los ataques de pánico casi siempre ocurren en periodos estresantes y en algunas personas desaparecen por sí mismos. Sin embargo algunas personas sufren de ellos varias veces, y su vida, y la de sus cercanos, se empieza a afectar de manera importante.

La psicoterapia cognitivo conductual es la que más evidencia ha demostrado para ayudar a las personas que presentan ataques de pánico. Generalmente una intervención de 50 minutos, una vez por semana es suficiente para ellos.

---

## Prevalencia

Los ataques de pánico o crisis de angustia aproximadamente le ocurren al 3% de la población. Y casi siempre son más frecuentes en mujeres que en hombres.

Es importante evaluar adecuadamente a las personas que acuden a pedir apoyo, pues generalmente la psicoterapia basada en el desahogo no funciona del todo para atender esta problemática.

Los ejercicios de relajación, la terapia de exposición, y la reestructuración cognitiva son el tratamiento más efectivo, de acuerdo con las asociaciones internacionales de psicología.

Los ataques de pánico pueden ser tan incapacitantes que las personas pueden evitar salir de su casa, ir a la escuela, o a su trabajo. Por lo que es fundamental apoyar a la persona en su tratamiento.

---

## Cómo funcionan los ataques de pánico.

Normalmente cuando sentimos algún síntoma tenemos la confianza de que lo más probable es que no signifique nada grave, somos capaces de dirigir nuestra atención a nuestras tareas cotidianas sin necesidad de estar constantemente monitoreando a nuestro cuerpo.

Sin embargo, cuando una persona empieza presentar ataques de pánico empieza a dedicar gran parte de su atención en estar vigilando las respuestas corporales. Para evitar sentirse mal empieza a evitar muchas actividades, aislarse, y a veces a necesitar de un acompañante.

Las personas que padecen ataques de pánico empiezan a generar unas conductas denominadas “de seguridad” que les dan alivio y de las que dependen para funcionar adecuadamente.

Empiezan a evitar algunas actividades como el ejercicio físico, salir solos, acudir a lugares muy concurridos, entre otros.