

Ataques de pánico y ansiedad: cuáles son los síntomas de las crisis que sufre María Becerra

» La cantante argentina anunció que se retira de las redes sociales para cuidar su bienestar emocional luego de enfrentar estos trastornos de salud mental. Cómo se diferencian y cuál es el tratamiento.

La cantante María Becerra decidió alejarse de las redes sociales debido a la presión y el impacto negativo que estas tienen en su salud mental.

La cantante María Becerra decidió alejarse de las redes sociales debido a la presión y el impacto negativo que estas tienen en su salud mental.

Son dos de los trastornos que más afectan a la salud mental de las personas: los ataques de ansiedad y de pánico. Y ambos afectaron a la cantante María Becerra, por lo que decidió abandonar las redes sociales, para proteger su bienestar mental.

La artista escribió en X (ex Twitter): "Me voy de esta red social. He luchado mucho con mi salud mental en esta gira por Europa, se siente horrible todo esto, experimenté desde ataques de llanto hasta ataques de ansiedad y pánico. Entiendo que esto forma parte de la fama (...). Pero llegar al punto de insultarme como lo hacen es inaceptable para mí. No voy a seguir tolerando esto porque me hace muy mal", enfatizó.

Finalmente concluyó: "Voy a desintoxicarme de esta red social y de todas. Voy a dejar mi Instagram en manos de mi persona de confianza para que suba las cosas y ya. Volveré a agarrar el celular cuando me sienta capaz de hacerlo. Por el momento solo me ha causado ansiedad y pánico".

¿Crisis de ansiedad o ataque de pánico?

La Clínica Mayo define al ataque de pánico como un episodio de miedo intenso, con un inicio abrupto, que dura desde varios minutos hasta una hora. Tiene muchos síntomas mentales y físicos, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, náuseas, mareos y una sensación de muerte inminente.

Estos síntomas pueden cau-



Cuando la ansiedad se sostiene a lo largo del tiempo puede desencadenar crisis con manifestaciones a nivel físico, como el ataque de pánico.

sar una gran preocupación en las personas, ya que son similares a los signos de problemas cardíacos. Sin embargo, los ataques de pánico pueden ocurrir cuando no existe un peligro real o una causa aparente.

Sin embargo, sus síntomas son semejantes a una crisis de ansiedad, donde también el nerviosismo extremo y el miedo se vuelven incontrolables.

¿Cómo se diferencian la ansiedad del pánico? Desde un punto de vista clínico, la división entre ambos no existe como tal. Se trata en realidad de dos posibles manifestaciones de un mismo fenómeno: la ansiedad. La doctora Elsa Constanza (MN105.493) jefa del Servicio de Psiquiatría de Fleni explicó a Infobae las características de cada uno.

"El ataque de pánico es un episodio súbito, intempestivo, que afecta la vida de un sujeto. Durante él, el paciente puede experimentar susto, miedo o ansiedad profunda; temor a volverse loco o morirse, con la presencia de síntomas físicos que responden al espectro de la ansie-

dad", detalló y agregó: "El ataque de pánico es una alarma que se le despierta al organismo frente a un miedo que en ese momento es irreal o inexistente pero, sin embargo, la persona no puede dominar".

En cambio, la ansiedad se manifiesta de otra manera, dijo Constanza: "Es un síntoma continuo, persistente -no súbito y de repente- de miedo, nerviosismo, temor o susto que cursa con síntomas físicos". "La diferencia radica en que la ansiedad es una sensación mientras que el ataque de pánico es un episodio de ansiedad súbito por, supuestamente, ningún desencadenante concreto, latente o presente", comentó la especialista.

"Lo más importante ante estos síntomas es educar, conocer los síntomas, su explicación y génesis, para validar la respuesta emocional que nuestro cuerpo le está dando a nuestra mente, comprender las emociones y así calmar la sintomatología. Cuando esto no sucede, es crucial consultar con los especialistas", recomendó Constanza.

¿Qué causa los trastornos de pánico?

Aunque todavía no se sabe bien ni se entiende bien lo que da origen a los trastornos de pánico, algunos estudios han demostrado que los siguientes factores pueden llevar a tenerlo:

- Estrés agobiante
- Antecedentes familiares. El trastorno de pánico ocurre con más frecuencia si hay un familiar que tiene o ha tenido fobia o trastornos de ansiedad.
- Problemas biológicos en parte del cerebro y en el sistema nervioso
- Abuso de sustancias (droga, alcohol)

- Falta de aliento
- Subida del número de pulsaciones
- Sensación de ahogo
- Mareos
- Sudor
- Náuseas o dolor de estómago
- Dolor de pecho
- Hormigueo o sensación de entumecimiento
- Escalofríos o golpes de calor
- Sacudidas y tembleques

Cuál es el tratamiento para ataques de pánico

De acuerdo con el Instituto Nacional para la Salud (NIH), el tratamiento reduce o previene por completo los ataques de pánico en un 70 a 90 por ciento de la gente que los padece.

"Los síntomas físicos pueden ser muy fuertes, tanto así que mucha gente con trastornos de pánico suelen estar seguros que lo que tienen es una enfermedad física, como por ejemplo alguna enfermedad del corazón. Debes de hacerte un examen físico completo para determinar si hay o no hay alguna causa física para tus síntomas", recomienda la Clínica Cleveland.

El tratamiento suele incluir:

- Terapia de conducta cognitiva: por lo general, este es el primer tratamiento que se ofrece para los ataques de pánico y el trastorno de pánico. Durante la terapia cognitiva conductual, se habla con un psicólogo sobre las experiencias vividas y se aprende a reaccionar ante las situaciones de manera diferente.
- Medicamentos: pueden ayudar a reducir los síntomas asociados con los ataques de pánico y la depresión.
- Con ambos, psicoterapia y medicamentos.

Infobae



Se sugiere la terapia cognitivo-conductual como un tratamiento efectivo para reducir o prevenir los ataques de pánico en la mayoría de los pacientes.



Hacer la consulta médica, la psicoterapia y la medicación adecuada pueden ayudar a reducir los síntomas asociados con los ataques de pánico.