

¿Tengo un ataque de pánico o ansiedad generalizada? ^[1]

Enviado el 18 abril 2017 - 4:39pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



No

Contribución de CienciaPR:

El Nuevo Día

Fuente Original:

Roberto León Barriera

Por:



Todos nos hemos sentido ansiosos alguna vez. En algunas ocasiones, esta ansiedad es temporera y se manifiesta a raíz de un evento específico. Sin embargo, si la ansiedad afecta tus actividades diarias y sientes que no la puedes controlar, pudiera ser algo más que una simple preocupación.

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una preocupación exagerada por situaciones de de familia, dinero, enfermedad y trabajo, entre otros. La ansiedad que experimentan estas personas no va ligada a ninguna situación en particular, es decir, están

preocupados todo el tiempo y por todo.

Algunos síntomas de la ansiedad generalizada son temblores, incapacidad para relajarse, dificultad para concentrarse, sudor excesivo, fatiga, dificultad para dormir, dolor de cabeza o sentimientos de catástrofe inevitable.

Para considerar el diagnóstico de este trastorno, la persona debe presentar estos síntomas de preocupación constante durante 6 meses o más y que los síntomas afecten negativamente su vida diaria.

Uno de los factores relacionados al desarrollo del trastorno de ansiedad generalizada es la liberación de la hormona cortisol. Veamos cómo funciona esta cascada de señales.

El estrés causa la activación de una estructura del cerebro llamada el hipotálamo, el cual activa la glándula pituitaria, también localizada en el cerebro. La misma envía ciertas hormonas a través del flujo sanguíneo hasta las glándulas adrenales, localizadas encima de los riñones.

Las glándulas adrenales, a su vez, liberan una sustancia llamada cortisol. El cortisol se distribuye a través de la sangre a los órganos que nos ayudan a responder en situaciones de estrés. Por ejemplo, el cortisol aumenta las contracciones del corazón resultando en un aumento de la cantidad de sangre en tejidos y órganos.

Se supone que cuando la causa del estrés ya pasó, los niveles de cortisol regresen a la normalidad y que la ansiedad que sentimos se reduzca. Sin embargo, a veces el cuerpo no puede bajar los niveles del cortisol. Experimentos en animales demuestran que cuando los niveles de cortisol permanecen altos, afectan nuestras células y resultan en un aumento de la ansiedad experimentada por el individuo.

Por otro lado, un ataque de pánico puede verse en personas que tienen trastorno de ansiedad generalizada, aunque no es exclusivo de esta condición. Un ataque de pánico se manifiesta

como un miedo intenso que se desarrolla repentinamente y viene acompañado de síntomas físicos. Puede haber sudor excesivo, palpitaciones, dolor de pecho, visión borrosa, temblores e incapacidad de reaccionar.

Una persona una vez me describió sentirse que el corazón se le salía del pecho, no podía controlar sus emociones, a la vez que sabía que no había razón para sentirse así. Muchas personas que sufren de pánico por primera vez llaman al 911, pensando que se trata de un ataque al corazón.

Al igual que con el trastorno de ansiedad generalizada, las causas del pánico no se conocen exactamente, pero sí se sabe que también tiende a ser hereditario. Estos episodios pueden ocurrir en momentos de estrés intenso o situaciones traumáticas como una muerte, enfermedad, divorcio o pérdida del trabajo.

Si sientes que la ansiedad o el pánico están interfiriendo con tu diario vivir, es importante que hables con tu médico. Un profesional de salud mental puede orientarte sobre los distintos tratamientos que van desde terapia con un psicólogo hasta medicamentos. Ellos te ayudarán a

controlar tus síntomas y manejar tu condición de manera efectiva, devolviéndote así la tranquilidad y mejorando tu calidad de vida.

El autor es estudiante de medicina del Recinto de Ciencias Médicas y miembro de Ciencia Puerto Rico (www.cienciapr.org [2]).

Tags:

- [ansiedad](#) [3]
- [estres](#) [4]
- [ataque de pánico](#) [5]
- [psicología](#) [6]
- [terapia](#) [7]

Categorías de Contenido:

- [Ciencias Sociales](#) [8]
- [K-12](#) [9]
- [Subgraduados](#) [10]
- [Graduates](#) [11]
- [Educadores](#) [12]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [13]
- [Noticias CienciaPR](#) [14]
- [Salud](#) [15]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [16]
- [Salud \(Superior\)](#) [17]
- [Text/HTML](#) [18]
- [Externo](#) [19]
- [Español](#) [20]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [21]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [22]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [23]
- [Noticia](#) [24]
- [Educación formal](#) [25]
- [Educación no formal](#) [26]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/tengo-ataque-panico-ansiedad-generalizada?page=19>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/tengo-ataque-panico-ansiedad-generalizada> [2]
<http://www.cienciapr.org> [3] <https://www.cienciapr.org/es/tags/ansiedad> [4]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/estres> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/ataque-de-panico> [6]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/psicologia> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/terapia> [8]
<https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/social-sciences-0> [9]
<https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/k-12-0> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de->

[contenido/undergraduates-0](https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/undergraduates-0) [11] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/graduates-0> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/educators-0> [13]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [14]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [15]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [16] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [17] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [19]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [20] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [24]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [25]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [26]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>