

ATAQUES DE PÁNICO SON EPIDEMIA SOCIAL



Las consultas son muy frecuentes en los centros clínicos

Por Oscar Muñoz

Definidos como “una situación emocional en la que sin razón aparente se siente miedo, angustia y sintomatología física como taquicardia, mareos, vértigos, sudoración, sensación de ahogo, etcétera”, los ataques de pánico ya constituyen una “epidemia social” para los expertos en el rubro neurológico. “El trastorno de pánico que se expresa como síntoma doloroso e inquietante de no poder controlar el propio cuerpo en muchos casos esta asociado a situaciones que incrementan la vulnerabilidad de las personas”, aporta el doctor Horacio Vommaro, director de Psiquiatría y Salud Mental del Instituto de Neurociencias Buenos Aires (Ineba). “De acuerdo con la frecuencia de las consultas, podríamos decir que hay una epidemia social panicosa”, agrega. Según una estadística del Instituto de Neurociencias Aplicadas a la Clínica (INAC), “la prevalencia del ataque de pánico es del 3,5% de la población, figurando entre los cuadros de consulta más frecuentes de la especialidad”. También de acuerdo con esta fuente, “entre el 7 y el 14% de la población actual refieren haber tenido alguna vez ataques de pánico”.

La génesis de su detección podemos rastrearla hacia 1871, en soldados de la guerra civil americana, aunque se hace referencia al cuadro desde los tiempos de Hipócrates.

“En los años '80, comenzó a hacerse conocido para la gente y para los médicos no especialistas, que hasta ese momento no lo identificaban como un cuadro a tratar sino que, como no encontraban ningún dato clínico en el examen físico ni en estudios complementarios como el electrocardiograma, le decían al paciente que no tenía ‘nada’”, reseña el doctor Matías Bonanni.

“Hoy se reconoce como un cuadro, en donde es cierto que el paciente no va a presentar riesgo de vida inmediato, aunque él sienta que sí, pero a la larga es un cuadro que deteriora el sistema cardiovascular y que produce importantes y limitantes consecuencias a nivel social y laboral”, advierte. En la actualidad, “se sabe que el paciente no tiene ‘nada’ orgánico pero sí tiene pánico, que es una alteración en el funcionamiento de los sistemas de equilibrio funcional y adaptativo del cerebro”, agrega el facultativo responsable del INAC.

El pico de la sintomatología se produce alrededor de los 6 a 10 minutos y la duración de la máxima intensidad puede extenderse unos 5 a 10 minutos, para luego ir disminuyendo en forma progresiva en un lapso de media hora. Su expresión más radical es la agarofobia, que sobrelleva el temor a los lugares abiertos.

“Las consecuencias graves se dan después, ya que el nivel de ansiedad basal de la persona se eleva, comienza con temor a que se repita, y esta posibilidad se vuelve una preocupación condicionante”, evalúa Bonanni.

Para Vommaro, “en las últimas décadas, hubo modificaciones sociales y culturales que impactaron sobre la subjetividad, y generaron en muchos casos un incremento de la indefensión y la vulnerabilidad”, como probables causas de su expansión. “Aunque la diferencia estadística con tiempos anteriores se base en el reconocimiento del cuadro y no en el aumento del mismo, existe un incremento en el nivel de ansiedad basal de

la población y eso se debe al tipo de vida con alta demanda adaptativa o estrés”, coincide Bonanni.

TRATAMIENTO Y CURA

Como en toda enfermedad, “el primer paso es saber que este cuadro es tratable con éxito, que la gente que lo padece puede resolverlo y continuar, retomar o reconstruir su vida cotidiana, de relación, laboral, etcétera”, razonan los especialistas.

El tratamiento está constituido por dos patas de acción médica y tres del paciente. Las primeras son el uso de medicación y la terapia; las del paciente recomiendan ejercicio físico regular, una alimentación adecuada y un sueño eficaz.

En cuanto a la medicación se utilizan antidepresivos que tienden a aumentar los niveles de serotonina entre las neuronas. También se emplean ansiolíticos por tiempos cortos hasta que el antidepresivo surte efecto, esto es de 4 a 6 semanas de iniciado su uso.