



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

EN EL BLOG

¿Qué es un ataque de pánico y cómo reconocerlo?

Un ataque de pánico es un episodio súbito de miedo intenso o malestar extremo que puede aparecer de manera inesperada o en respuesta a ciertas situaciones. Durante estos episodios, es común experimentar síntomas físicos como palpitaciones, falta de aire, sudoración, mareo o sensación de ahogo, así como síntomas emocionales como miedo a perder el control o temor a morir.

Aunque los ataques de pánico pueden generar gran preocupación, no son peligrosos por sí mismos. Comprender qué los provoca y cómo se manifiestan es fundamental para aprender a manejarlos. En este artículo, abordaremos sus posibles causas, los factores de riesgo asociados y las estrategias efectivas para enfrentarlos, siempre desde un enfoque profesional y respaldado por psicoterapia psicodinámica.

Si alguna vez has sentido un miedo intenso que parece irracional o desproporcionado, este artículo te ayudará a identificar tus síntomas, normalizar la experiencia y conocer herramientas prácticas para recuperar el control de tu bienestar emocional. Aprender a reconocer un ataque de pánico es el primer paso hacia una gestión consciente de la ansiedad y una vida emocional más equilibrada.

Descubre por qué tu cuerpo reacciona así... y cómo comenzar a recuperar el control.

¿Has sentido alguna vez que el corazón se acelera sin razón aparente, que el aire no alcanza, o que el miedo se apodera de ti sin previo aviso? No estás solo. En esta entrada te explicamos qué es un ataque de pánico, por qué ocurre, cómo reconocerlo y qué puedes hacer cuando sucede. Una guía sencilla, humana y útil para quienes necesitan respuestas claras y esperanza real.

El ataque de pánico: cuando la mente grita a través del cuerpo

Ana tiene 29 años. Una tarde común en el supermercado, mientras hacía fila para pagar, sintió que su corazón se aceleraba de forma repentina. Le sudaban las manos, su pecho se apretaba y tenía la sensación de que algo terrible estaba a punto de ocurrir. Pensó que estaba teniendo un infarto. Terminó en urgencias. El diagnóstico: **ataque de pánico**.

Como Ana, muchas personas llegan a ese punto sin saber qué les pasa. Y no, **no están locas**. Su cuerpo está hablando por ellas, y lo hace de la forma más intensa que conoce.

¿Qué es exactamente un ataque de pánico?

Un ataque de pánico es una **descarga súbita e intensa de ansiedad**. Es como si el cuerpo presionara el botón de emergencia... sin que haya una amenaza real.

Los síntomas más comunes son:

- Palpitaciones intensas o aceleración del corazón
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo
- Mareos o sensación de desmayo
- Sudoración excesiva o escalofríos
- Sensación de irrealidad o desconexión
- Miedo a morir o “volverse loco”

Estas sensaciones alcanzan su punto máximo en pocos minutos, pero la experiencia puede dejar una huella profunda.

¿Qué provoca los ataques de pánico?

No hay una sola causa, pero hay factores comunes que pueden **desencadenar o predisponer** a una persona:

1. Estrés acumulado no gestionado

La ansiedad no desaparece sola. Si llevas semanas o meses cargando tensiones sin darte un espacio emocional, tu cuerpo puede estallar sin previo aviso.

2. Eventos traumáticos o cambios bruscos

Pérdidas, duelos, rupturas amorosas, mudanzas o transiciones vitales importantes pueden despertar una respuesta de pánico.

3. Predisposición genética y personalidad ansiosa

Hay cerebros que reaccionan con mayor sensibilidad a los estímulos. Esto no es debilidad: es un sistema de alerta sobreentrenado.

4. Exceso de control o autoexigencia

Personas muy perfeccionistas o con dificultad para delegar suelen vivir en estado de tensión crónica, lo que predispone al pánico.

5. Uso de sustancias estimulantes o falta de sueño

Cafeína en exceso, alcohol, drogas recreativas o simplemente no descansar bien pueden desestabilizar el sistema nervioso.

“¿Por qué me pasa esto a mí?”

Esta es una pregunta frecuente. Y la respuesta no siempre es inmediata, pero sí clara: **el ataque de pánico es un mensajero**, no es tu enemigo, es tu cuerpo diciendo: “**Algo dentro necesita ser atendido**”. Cuando no escuchamos nuestras emociones, el cuerpo habla más fuerte. **A veces, grita.**

¿Qué puedes hacer en medio de un ataque?

Aquí tienes algunas estrategias **simples pero efectivas** para cuando sientas que todo se sale de control:

Técnica del anclaje (5-4-3-2-1)

Conecta con tus sentidos para regresar al presente:

- **5 cosas que ves**
- **4 cosas que puedes tocar**
- **3 cosas que puedes oír**
- **2 cosas que puedes oler**

- **1 cosa que puedes saborear**

- Respiración consciente

Inhala en 4 segundos, retén 4 segundos, exhala en 6-8 segundos. Repite 5 veces. Esto ayuda a tu sistema nervioso a salir del estado de alerta.

- Acepta lo que estás sintiendo

En lugar de luchar contra el ataque de pánico, **reconócelo**: “Esto es un ataque de pánico. No me voy a morir. Esto va a pasar”. Es un estado pasajero, aunque parezca eterno.

¿Y después del ataque?

Es importante **no quedarte solo con el miedo**. Busca ayuda. Habla con alguien de confianza. Y, sobre todo, considera comenzar un proceso terapéutico. Los ataques de pánico pueden ser el inicio de algo muy difícil... o el punto de partida para sanar profundamente. Depende del camino que elijas.

Recursos para tu día a día:

- Mantén una rutina de sueño constante
- Evita la cafeína y alcohol en exceso
- Haz actividad física ligera cada día (caminar ayuda mucho)
- Escribe lo que sientes cada noche
- Aprende a identificar pensamientos automáticos negativos

¿Has sentido algo parecido a lo que aquí describimos?

¿Te gustaría hablarlo con alguien que entienda lo que estás viviendo?

En **SOEPSI México**, abordamos los ataques de pánico desde una perspectiva clínica, integrando la comprensión profunda del proceso emocional con herramientas prácticas para recuperar tranquilidad y confianza. No se trata solo de calmar los síntomas, sino de trabajar desde la raíz para transformar tu vida.