publimetro

Fecha: 31/07/2025 Audiencia: 382.227 Sección: wwwpublimetrocl
Vpe: $3.852.172 Tirada: 84.334 Frecuencia: 0
Vpe pág: $5.467.176 Difusión: 84.334
Vpe portada: $5.467.176 Ocupación: 70,46%

¿Ataque de ansiedad o ataque de pánico?

FOTOS: FREEPIK

La Organización Mundial de la Salud estima que los trastornos de ansiedad, que son los trastornos mentales más comunes, **afectan a 320 millones de personas en el mundo.** Es decir, al 4% de la población. Sin embargo, solamente una de cada cuatro personas con trastornos de ansiedad recibe tratamiento para esta afección.

Salud. Aunque en términos generales un ataque de ansiedad y un ataque de pánico pueden confundirse, tienen características particulares que los hacen diferentes. ¡Conoce los detalles!

Said Pulido
Metro World News

Es posible escuchar a las personas hablar de ataques de pánico y de ataques de ansiedad como si fueran lo mismo. Sin embargo, se trata de situaciones diferentes.

La ansiedad, o trastorno de ansiedad, es una respuesta natural del cuerpo frente a un posible peligro. Es un mecanismo adaptativo que nos ayuda a sobrevivir. Todos hemos sentido ansiedad en algún momento. No obstante, es necesario poner atención y darnos cuenta cuando la ansiedad se desborda y se vuelve un problema.

Por su parte, el trastorno de pánico es un tipo de trastorno de ansiedad que causa períodos repentinos de miedo intenso, malestar o sensación de perder el control. Estos episodios ocurren aunque no exista un peligro real y a menudo causan síntomas físicos, como latidos rápidos o fuertes.

LAS DIFERENCIAS

1) Los ataques de ansiedad suelen desarrollarse gradualmente en respuesta a un factor estresante y están vinculados a preocupaciones excesivas. Los síntomas incluyen inquietud, palpitaciones y dificultad para concentrarse. Una crisis de ansiedad es una sensación abrumadora de ansiedad que interfiere con la vida diaria, pero no necesariamente con la intensidad aguda de un ataque de pánico.

2) Los ataques de pánico son episodios repentinos e intensos de miedo extremo que alcanzan su punto máximo en minutos, sin un desencadenante claro. Los síntomas físicos incluyen dolor en el pecho, palpitaciones anormales, dificultad para respirar y mareos, lo que puede hacer que se confundan con un ataque al corazón.

3) Una persona con **ataques de ansiedad** puede sentir: inquietud, nerviosismo, fatiga sin causa aparente, cansancio mental, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y/o problemas de sueño. La presencia de estos ataques puede darse de manera recurrente.

4) Una persona con **ataques de pánico** puede sentir: miedo a perder el control, miedo a morir, falta de aire, palpitaciones fuertes, sudoración, temblores musculares, dolor o incomodidad en el pecho, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas, calambres en el abdomen, hormigueo o entumecimiento, sensación de que el mundo exterior no está correcto (desrealización) y/o sensación de no ser uno mismo (despersonalización).

5) Un **ataque de pánico** no necesariamente tiene desencadenante, mientras que un ataque de ansiedad es una respuesta a momentos estresantes, por lo menos desde la perspectiva de la persona. Los síntomas son intensos en los ataques de pánico, pero la intensidad varía en los ataques de ansiedad.

6) Una persona que está viviendo un **ataque de pánico** presenta los síntomas de forma repentina. Una persona que presenta un **ataque de ansiedad** presenta los síntomas de manera gradual, empezando de a poco e incrementando su intensidad. Los ataques de pánico duran poco tiempo; los ataques de ansiedad, si no se controlan, pueden prolongarse mucho tiempo.

LAS CLAVES

Dependiendo de las características que presente una persona, existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad. Algunos ejemplos son:

- **Trastornos de ansiedad generales:** las personas que presentan ataques de ansiedad se preocupan por temas cotidianos como el dinero, el trabajo, la familia y/o la salud, elevando su preocupación a puntos excesivos. En ciertos casos, pueden presentarse de manera cotidiana.
- **Trastornos de pánico:** las persona vivirá ataques de pánico que son repentinos y repetidos, seguido por la sensación de miedo intenso sin que haya un motivo real para pensar en el peligro; estos ataques suelen durar minutos o unas horas.
- **Fobias:** las personas con una fobia presentan un miedo intenso a algo, puede ser un objeto, una situación o cualquier cosa, pero siempre es a ese mismo algo. Puede haber fobias a las arañas, a salir al exterior, a la oscuridad, a hablar en público, etc.
- **No existe un motivo absoluto** para que una persona presente un trastorno de ansiedad. Puede suceder por un evento traumático, presión social, familiar o a las personas; así como por cuestiones biológicas o incluso a consecuencia de otros padecimientos.

FUENTES: CENTRO MÉDICO ABC, MEDLINE Y OMS.
/ FOTOS: UNSPLASH