

La enfermedad del miedo: los ataques de pánico

Dr. Franco Lotito C. – www.aurigaservicios.cl
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Un muy reciente estudio de la Cámara Chilena de la Construcción presentado el día 18 de junio de 2025 indica que alrededor de 1,7 millones de hogares de las principales ciudades del país se sienten "inseguros" o "muy inseguros" en sus barrios, una condición crónica que conduce a las personas a experimentar sentimientos recurrentes de miedo, frustración, decepción e impotencia ante la falta de acción y de medidas de protección por parte de las autoridades responsables de la seguridad nacional. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y emocionales a causa de esta sensación y/o percepción de inseguridad para las personas? Muy simple: altos niveles de angustia, ansiedad, temor, pánico, etc.

Ahora bien, si hay una enfermedad que causa verdadero terror en las personas afectadas, esta es, sin duda alguna, la crisis de pánico –llamada también ataques de pánico–, un trastorno que implica “sufrir episodios repentinos de miedo intenso que se acompañan de síntomas físicos que pueden alcanzar su punto más álgido en minutos”.

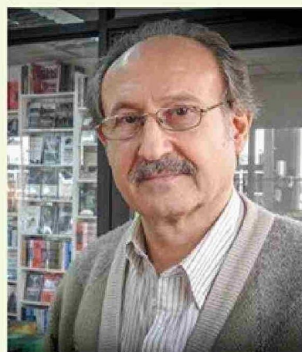
Las investigaciones indican que uno de los factores que contribuye a generar una crisis de pánico se relaciona con factores ambientales, a saber: experiencias

estresantes, traumáticas o situaciones que generan ansiedad en la vida diaria de las personas y que pueden desencadenar el ataque de pánico, o bien, exacerbar los efectos de las crisis.

Y hoy en día, a raíz del alto nivel de delincuencia que vive nuestro país, con mucha inseguridad pública, balaceras por doquier –incluyendo balaceras en los colegios–, portonazos, abordazos, encerronas, asaltos perpetrados por verdaderas jaurías de delincuentes, este trastorno se ha disparado en frecuencia e intensidad.

Al respecto del punto anterior, tenemos a millones de familias encerradas en sus casas, con miedo a salir de sus hogares a partir del momento en que comienza a oscurecer, por el temor –con carácter casi paranoico– de ser objeto de asaltos por sorpresa, de robos a mano armada, ser apuñalado por un celular, recibir un impacto de las llamadas “balas locas”, etc.

El perfil clínico y/o la sintomatología asociada a este trastorno está muy bien definido, en relación con el cual, de súbito y de un momento a otro, una persona puede experimentar una crisis severa con presencia de los siguientes síntomas: ansiedad, altos niveles de angustia taquicardia, sudoración profusa, temblores, mareos, gran dificultad para respirar,



dolor y opresión en el pecho, una sensación de pánico y miedo descontrolado, en relación con el cual, la persona piensa, incluso, que su muerte es inminente.

Este conjunto de síntomas aparecen abruptamente y se hace muy intenso en poco tiempo, pudiendo desaparecer al cabo de unos 15 a 20 minutos, dejando atrás, eso sí, una secuela de miedo y terror que, muchas veces, se convierte en el aspecto más difícil de extinguir y superar. A lo anterior, se suma el hecho que el sujeto queda con la idea que el evento puede volver a repetirse en cualquier momento y lugar, lo que convierte a este trastorno en una constante preocupación que termina afectando seriamente la calidad de vida de la gente, especialmente, si tomamos en cuenta, que de acuerdo con datos de la OMS alrededor de 270 millones de personas padecen de altos niveles de ansiedad, uno de los principales detonantes de las crisis y ataques de pánico.