

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 5

PENSAR

El miedo tan temido

Ataque de pánico: Se produce cuando la parte del cerebro que registra el peligro se activa en forma automática y sin una causa real. Es un trastorno tratable y tiene cura.

El miedo, desde el nacimiento, acompaña a todo ser humano y a partir de ese momento tendrá una marcada importancia en las conductas, las emociones y en las características de la personalidad. Freud llamó “angustia señal” al fenómeno normal de alerta ante el desvalimiento psíquico y biológico del lactante, es decir, es un miedo útil ante una vivencia de peligro, interna o externa, y que seguirá funcionando a través de la vida.

En todas las especies animales también el miedo es imprescindible para sobrevivir ya que advierte sobre un peligro real y activa una respuesta de lucha o de huida. Esta función está a cargo de una parte del cerebro llamado sistema límbico que es el encargado



de registrar, producir y organizar las diversas estrategias posibles para eliminar o alejarse de la fuente de peligro.

En el humano sucede lo mismo, pero en quienes padecen ataques de pánico, este sistema funciona mal y se activa de manera imprevista o automática, sin utilidad alguna, produciendo una explosión. Aunque son miedos fantasmas “ya que no están producidos por algún elemento de la realidad externa”, tiene un poder extraordinario ya que el organismo reacciona como si fueran reales. Esta es una característica que nos diferencia de los animales dado que ellos, desaparecido el peligro, vuelven a vivir tranquilos.



En el humano, en cambio, la experiencia queda grabada en la memoria de manera persistente, torturante y hasta catastrófica como para que quien lo padezca crea, sin duda alguna, que puede llegar a morir o a enloquecer.

En otras palabras, el miedo –mecanismo indispensable para vivir- en esta situación limita seriamente el bienestar, la autonomía y la calidad de vida. El sufrimiento es enorme y solo podrá entenderlo quien lo haya padecido.

La amígdala cerebral, parte del sistema límbico humano, es el permanente radar que está siempre alerta ante la aparición de un eventual peligro. Incluso tiene la capacidad de reaccionar ante fantasías inconscientes, pensamientos que irrumpen en la conciencia o, incluso, sensaciones corporales vividas como alarmantes. Como en círculo vicioso, el miedo produce más miedo en una suerte de avalancha imposible de detener.

Pasada la crisis, es frecuente que persiste un estado de menor ansiedad, pero persistente y anticipatorio y que, como un ruido de fondo, no permite estar tranquilo.

Las investigaciones de estos años han demostrado un fenómeno que en inglés se llama *kindling* y que puede traducirse como autoencendido. Significa que la inicial descarga proveniente de la amígdala, a medida que se van repitiendo otras descargas, cada vez se dispara más fácilmente y ante menores estímulos hasta llegar a hacerlo de manera automática. Por eso, es muy frecuente el “tengo miedo a que me pase otra vez”, lo cual funciona como un principio que autogenera nuevas crisis.

Existen, efectivamente, estudios de neuroimágenes (como el SPECT cerebral, por ej.) Y de laboratorio que facilitan y orientan para indicar tratamientos que “apagan” este mecanismo de autoencendido. Sin embargo, aunque el ataque de pánico hoy es tratable y curable, todavía faltan más conocimientos como para llegar a poder prevenir lo que alguna vez se inició como trastorno.

Dr. Norberto Abdala

