

ATAQUES DE PANICO NOCTURNOS SON POSIBLES ?

El tratamiento —la terapia cognitivo-conductual, los medicamentos o ambos— puede ayudar a prevenir los ataques de pánico y a reducir su intensidad cuando se presenten.



Ataques de Pánico Nocturnos: Síntomas, Causas y Tratamiento

Los ataques de pánico nocturnos son episodios de ansiedad intensa que ocurren durante la noche, a menudo sin un desencadenante aparente, y pueden despertarte abruptamente del sueño. Al igual que los ataques de pánico que ocurren durante el día, estos episodios pueden provocar síntomas como sudoración, palpitaciones aceleradas, temblores, dificultad para respirar, hiperventilación, sofocos, escalofríos y una sensación abrumadora de que algo terrible está por suceder. Estos síntomas pueden ser tan intensos que a menudo se confunden con los de un ataque al corazón u otras afecciones médicas graves. Sin embargo, aunque los ataques de pánico son extremadamente angustiantes, no representan un peligro físico directo.

Por lo general, los ataques de pánico nocturnos duran solo unos minutos, pero la sensación de angustia puede persistir, dificultando la capacidad de calmarte y volver a conciliar el sueño. Es común que las personas que experimentan estos episodios durante la noche también tengan ataques de pánico durante el día.

Causas y factores desencadenantes

Aunque no se conoce con exactitud la causa exacta de los ataques de pánico, se cree que intervienen varios factores, como la genética, el estrés crónico y alteraciones en el funcionamiento de ciertas áreas del cerebro. Además, en algunos casos, condiciones médicas preexistentes, como trastornos del sueño o problemas de tiroides, pueden generar síntomas similares a los de un ataque de pánico. Por ello, es importante consultar con un médico para descartar otras afecciones y recibir un diagnóstico adecuado.

Tratamiento y manejo

El tratamiento para los ataques de pánico nocturnos puede incluir terapia cognitivo-conductual (TCC), medicamentos o una combinación de ambos. La TCC ayuda a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos que pueden desencadenar los ataques, mientras que los medicamentos pueden reducir la frecuencia e intensidad de los episodios. Además, adoptar hábitos saludables, como mantener una rutina de sueño regular, practicar técnicas de relajación y reducir el estrés, puede ser de gran ayuda para prevenir estos episodios.

Si experimentas ataques de pánico nocturnos, no dudes en buscar apoyo médico. Un profesional de la salud puede ayudarte a identificar las causas subyacentes y brindarte las herramientas necesarias para manejar y superar estos episodios.