



MUTANTE

¿QUÉ ES ESE MALESTAR QUE SENTIMOS?

ENTREVISTA A

Roberto Estefan

Psiquiatra, Decano de la Facultad de Ciencias
de la Salud de la Universidad del Quindío

#HABLEMOSDELCUIDADOENCUARENTENA



MIEDO

Es el malestar que se produce ante una situación de la cual somos conscientes y cuyos riesgos nos pueden causar consecuencias reales.

PÁNICO O ATAQUE DE PÁNICO

Es una desorganización transitoria de la conducta ante una situación de peligro. Es un miedo exagerado que se presenta cuando sentimos que algo malo nos va a suceder y perdemos el control sobre nosotrxs mismxs.

Se presenta en forma de ataques.

Puede generar despersonalización (sentirse apartadx de las personas alrededor), ganas de salir corriendo, fotosensibilidad o miedo a perder el control y morir.

TRASTORNO DE PÁNICO

Se presenta cuando los ataques de pánico suceden de manera continua durante más de dos o tres semanas. Casi siempre tiene un componente biológico que consiste en una afectación de los neurotransmisores.



ANSIEDAD

Se produce cuando no identifico cuál es la causa del malestar. La sensación se genera a partir de conjeturas (casos hipotéticos, imaginarios) que elabora el cerebro frente a una situación de supuesto peligro.

ATAQUE DE ANSIEDAD

Se presenta cuando la sensación de ansiedad es muy fuerte. Una situación que no nos permite estar quietxs pero tampoco realizar nuestras actividades rutinarias.

Los ataques de ansiedad son intensos, obstaculizan la concentración y pueden generar sudoración excesiva, escalofríos, taquicardia, sensación de ahogo o dolor en el pecho.

TRASTORNO DE ANSIEDAD

Es normal que una persona pueda tener episodios de ansiedad; sin embargo, se podría tratar de un trastorno cuando:

- La sensación se alarga durante más de dos o tres semanas
- Aparece y desaparece de manera repetitiva
- No se puede manejar la ansiedad, sino que por el contrario, crece.