



MINI-TERAPIA · DOLOR #35

Ataques de pánico: qué pasa en tu cuerpo y por dónde se sale

Sentiste que te morías y no te morías: fue una descarga de alarma, no un daño. Esta guía explica qué ocurre en el cuerpo minuto a minuto, por qué el miedo al miedo sostiene el círculo, y te deja un plan de tres anclajes para el momento y un paso concreto para hoy.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 17 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Lo que sentiste fue real, aunque no hubiera peligro

Un ataque de pánico es una alarma que se dispara sin incendio. El cuerpo hace lo que haría ante un peligro real —acelera, cierra la garganta, manda sangre a las piernas— y la cabeza, al no encontrar la amenaza, la busca adentro: «algo está mal conmigo».

Eso no es exageración tuya ni falta de carácter. Es un sistema de alarma que se volvió demasiado sensible, y los sistemas sensibles se pueden entrenar.

Dos cosas conviene decir claro, y van juntas: el episodio agudo de pánico no es un evento cardíaco —las palpitaciones y la opresión vienen de la activación del miedo, no de daño al corazón—; y si el dolor en el pecho es nuevo, intenso o no cede, eso se evalúa médicamente. La prudencia va en las dos direcciones.

Qué pasa, minuto a minuto

| Momento | Qué sientes | Qué hace el cuerpo |

|---|---|---|

| Segundo 0 | Un aviso: latido fuerte, calor, mareo | Se activa la alarma |

| 2 primeros minutos | Taquicardia, falta de aire, opresión | Sube el ritmo cardíaco y respiratorio |

| Minuto 3 a 5 | Hormigueo, mareo, irrealidad | La respiración rápida baja el CO₂ |

| Pico (5–20 min) | «Me muero», «me vuelvo loca» | La lectura catastrófica sube la alarma |

| Descenso | Cansancio, temblor, ganas de llorar | El sistema vuelve a su línea base |

| Después | «¿Y si vuelve?» | Se aprende la asociación lugar-síntoma |

El pico es la clave: ahí entra la cabeza, y ahí se puede intervenir.

Por qué el círculo se sostiene solo

El cuerpo manda una señal de alarma y la cabeza la lee como catástrofe. Esa lectura sube la ansiedad, la ansiedad intensifica la señal, y la señal confirma la lectura (Clark, 1986; DOI: 10.1016/0005-7967(86)90011-2).

Hay además un rasgo que explica por qué a unas personas les pasa y a otras no: la sensibilidad a la ansiedad — temer más a las propias sensaciones corporales que a la situación (Reiss, 1986; DOI: 10.1016/0005-7967(86)90143-9).

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

FRASE 1 · «ME ESTOY MURIENDO»

"El corazón se acelera y antes de pensarlo ya estoy convencida de que es un infarto."

Traducción: Es el pensamiento más frecuente del pánico y el que más asusta. La frase alterna no es optimista, es exacta: «el corazón se aceleró, y eso es lo que hace ante una alarma». El episodio agudo no es un evento cardíaco; pero si el dolor es nuevo, intenso o no cede, eso se evalúa médicamente.

FRASE 2 · «VOY A PERDER EL CONTROL»

"Siento que si esto sigue, voy a hacer algo terrible delante de todos."

Traducción: El cuerpo descarga y se queda: nadie pierde el control por una descarga de alarma. Lo que se pierde es la sensación de control, no el control. Decirlo en voz baja —«no tengo que hacer nada con esto, solo dejarlo pasar»— le quita a la frase su poder de orden.

FRASE 3 · «NO PUEDO RESPIRAR»

"Siento la garganta cerrada y el aire no entra."

Traducción: El aire entra aunque la garganta lo sienta cerrado: lo que se cierra es la sensación, no el paso del aire. Y el hormigueo en manos y cara viene de respirar rápido, no de falta de oxígeno. Alargar la exhalación es lo que revierte ese cuadro, no forzar la inhalación.

FRASE 4 · «NO VOY, POR SI ACASO»

"Mejor no voy, no sea que me dé ahí y no pueda salir."

Traducción: Ese es el motor de la evitación, y es el que más terreno cobra: alivia hoy y confirma mañana que el lugar era peligroso. Se sale por escalones, empezando por lo más fácil y terminando siempre cuando la alarma ya bajó, nunca en el pico.

FRASE 5 · «¿Y SI ME VUELVE A DAR?»

"El episodio ya pasó, pero no puedo dejar de pensar en el próximo."

Traducción: Esto se llama miedo anticipatorio y es el componente que sostiene el problema. No se apaga discutiendo con él: se apaga recuperando terreno (volver a hacer, en escalones) y con el plan escrito antes, no improvisado dentro del episodio.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

***"El cuerpo no está roto: la alarma está mal leída,
y esa lectura se entrena"***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe las cinco líneas de tu protocolo: la frase para nombrar la alarma, la respiración (inhalar 3, exhalar 5), tus tres anclajes sensoriales, tu conducta de retorno y tu lista de «no».
Día 2	Guarda esas líneas en una nota que abra en dos toques, en la pantalla de inicio del teléfono.
Día 3	Haz el registro de dos columnas con el último episodio que recuerdes: a la izquierda el cuerpo en orden, a la derecha lo que pensabas en ese momento.
Día 4	Escribe la lista de lo que dejaste de hacer, en orden de dificultad. De lo más fácil a lo más difícil.
Día 5	Haz el primer peldaño de esa lista. Que sea ganable. Y terminalo cuando la alarma ya bajó, nunca en el pico.
Día 6	Hoy, antes de una situación que te incomoda, no cheques la ruta ni el pulso. Solo ve, y anota después qué pasó en el cuerpo.
Día 7	Reléelo todo junto: el protocolo, el registro, la lista y el peldaño hecho. El miedo se repite casi con las mismas palabras, y ya no te agarra tan desprevenida.

Herramienta: el mapa de un episodio (15 min, una vez)

- 1 **Escoge el último episodio (2 min).** No el peor: el más reciente que recuerdes con detalle.
- 2 **Cronología del cuerpo (3 min).** Escribe en orden qué sentiste. Sin interpretar.
- 3 **Columna de la cabeza (3 min).** Al lado, lo que pensabas en ese momento, con las palabras literales.
- 4 **Marca dónde entró la catástrofe (2 min).** Casi siempre hay un punto exacto: el primer latido fuerte, el primer mareo.
- 5 **Reescribe la frase (2 min).** «Me estoy muriendo» → «el corazón se aceleró, y eso es lo que hace ante una alarma».
- 6 **Mira la conducta (2 min).** Qué hiciste: ¿te fuiste? ¿buscaste el pulso? Esa es tu conducta de seguridad.
- 7 **Guarda la página (1 min).** Repite con el próximo episodio y compara: la columna de la derecha se acorta sola.

Si el miedo te está achicando la vida, si evitas cada vez más lugares o si aparece desesperanza, no es material para trabajarlo solo: buscar acompañamiento profesional es el paso siguiente razonable, y las líneas de abajo están disponibles hoy si lo necesitas.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

***"El cuerpo no está roto: la alarma está mal
leída, y esa lectura se entrena"***

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.