

# DIFERENCIAR UN ATAQUE DE PÁNICO DE UN INFARTO

**“Tenía la sensación de que me estaba dando un infarto”. Es muy frecuente oír decir esta frase en personas que han padecido una crisis de pánico por primera vez. Y lo cierto es que los síntomas son fácilmente confundibles: en ambos casos se observan síntomas de activación somática, hormigueos, dolor en el pecho, taquicardia y ahogos.**

## INFARTO

### TIPO Y LOCALIZACIONES DE DOLOR

**Dolor de tipo opresivo que se presenta en el pecho, cuello y espalda, y en el caso de los hombres en el brazo izquierdo. Sentimos como si estuviésemos siendo aplastados, y normalmente empeora con el esfuerzo.**

### ALTERACIONES RESPIRATORIAS

**En los problemas cardíacos por lo general la respiración sigue funcionando con normalidad o bien se presenta una dificultad para llevarla a cabo, sin que esta se acelere.**

## ATAQUE DE PÁNICO

### TIPO Y LOCALIZACIONES DE DOLOR

**El dolor se describe como punzante, como si nos clavaran algo en el pecho. Además de en esta zona el dolor puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, y al contrario que en los trastornos cardíacos no se vincula con el esfuerzo que estemos realizando.**

### ALTERACIONES RESPIRATORIAS

**En la ansiedad resulta muy común la presencia de hiperventilaciones y sensación de ahogo, cosa que no es habitual en un ataque al corazón.**

# DIFERENCIAR UN ATAQUE DE PÁNICO DE UN INFARTO

## INFARTO

### DURACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

En el caso de la presencia de daños cardiacos o infarto, el dolor tiende a perdurar en el tiempo y si desaparece suele volver a reaparecer al poco tiempo.

### PARESTESIAS Y ADORMECIMIENTO

Tiende a darse un adormecimiento uniforme y sin variaciones, a menudo únicamente en la parte izquierda del cuerpo.

### SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE CONTROL

La persona que sufre un infarto no tiende a tener ningún tipo de pérdida de control conductual.

## ATAQUE DE PÁNICO

### DURACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de un ataque de pánico suelen durar unos pocos minutos. Si bien en algunos casos se puede llegar a prolongar, suelen durar como máximo entre 10 y 15 minutos.

### PARESTESIAS Y ADORMECIMIENTO

Es frecuente que nos encontremos con cierto adormecimiento y hormigueo de brazos y piernas acompañados de pinchazos repentinos.

### SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE CONTROL

Son frecuentes sensaciones extrañas y síntomas disociativos como la desrealización, así como la sensación de que no podemos controlar nuestro cuerpo y emociones. También es frecuente la sensación y el pensamiento estar volviéndose loco.