# Miedo al miedo: por qué después de un ataque de pánico el cerebro se queda en alerta

Si has vivido un ataque de pánico alguna vez, probablemente conoces esta sensación: el episodio en sí duró unos minutos, pero el miedo a que vuelva a pasar se ha quedado contigo mucho más tiempo. Esto tiene una explicación, y entenderla es el primer paso para dejar de darle tanto poder.

## La alarma que no se apaga

El cerebro tiene un sistema de alarma —la amígdala— cuyo trabajo es detectar peligro y activar la respuesta de defensa lo más rápido posible, incluso antes de que la parte racional del cerebro (la corteza prefrontal) tenga tiempo de valorar si el peligro es real. Es un mecanismo útil para sobrevivir, pero no distingue bien entre una amenaza real y una interpretación errónea de una sensación corporal.

Tras un primer ataque de pánico, ese sistema de alarma queda más sensible: empieza a vigilar de cerca cualquier señal corporal parecida a la de aquel episodio (el corazón un poco acelerado, un mareo pasajero, una opresión en el pecho) y a interpretarla como el aviso de que "va a pasar otra vez". Esa vigilancia constante es, en sí misma, agotadora — y es la raíz de lo que llamamos **miedo al miedo**.

## El círculo que se retroalimenta

Una vez que el cerebro aprende a anticipar la crisis, se pone en marcha un círculo que se repite y se refuerza:

- **Expectativa:** "puede volver a pasarme" — sobre todo en los mismos lugares o situaciones donde ocurrió antes.
- **Emoción:** esa expectativa genera ansiedad anticipatoria, incluso sin que haya ninguna amenaza presente.
- **Conducta:** para aliviar esa ansiedad, la persona evita el lugar, la situación o incluso la sensación corporal que la desencadenó.
- **Refuerzo:** evitar alivia a corto plazo, pero le confirma al cerebro que "efectivamente, era peligroso" — y la alarma se vuelve todavía más sensible la próxima vez.

> *Esto es información general y divulgativa, no un diagnóstico ni una valoración clínica individual. Si reconoces varios de estos patrones en ti, solicita ayuda, piensa que no estás solo-a.*

## Qué puedes hacer hoy

### Tres ideas para empezar a romper el círculo

- **Observa la sensación sin pelearte con ella.** Cuanto más luchas contra el mareo o la taquicardia, más energía le das a la alarma. Nombrarla ("esto es ansiedad, no peligro") ayuda a que la corteza prefrontal recupere terreno.
- **No evites de golpe, pero tampoco te expongas de golpe.** Evitar por completo refuerza el miedo; forzarte sin preparación puede desbordarte. El camino intermedio —ir recuperando terreno paso a paso— es el que de verdad funciona a largo plazo.
- **Si tienes medicación prescrita, no la abandones por tu cuenta.** Cualquier ajuste debe hacerlo el médico o psiquiatra que te la ha recetado, nunca una decisión tomada en un momento de mejoría o de miedo.

### Si quieres trabajar esto de forma guiada

En el curso **Control del Ataque de Pánico** trabajamos exactamente este circuito —psico-educación, manejo de la anticipación, y herramientas prácticas— con un tutor real acompañándote en cada sesión, no un manual que lees solo.

**→ psicoformacion.es/control-ataque-panico-con-tutor.html**

Este contenido es divulgativo y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. José L. Efraín Zeballos es Psicólogo colegiado (n.º T-04756) del Colegio de Psicólogos de Tenerife; este programa formativo es un servicio de acompañamiento y entrenamiento, no un tratamiento clínico individual.