

Cómo superé **ataques de ansiedad y pánico** **sin medicamentos**

Editorial



Tabla de contenidos

Introducción.....	4
Metodología de lectura.....	5
Capítulo 1	
lunes 5:28 pm.....	6
Capítulo 2	
No eres tú, soy yo.....	13
Capítulo 3	
La decisión más difícil.....	18
Capítulo 4	
Un ángel te salvará la vida.....	23
Capítulo 5	
El poder de la Fe, la palabra y la medicina natural.....	29
Capítulo 6	
Escribir es una buena terapia.....	35
Capítulo 7	
La vida me envía más pruebas.....	39
Capítulo 8	
Qué sucede realmente en un ataque de ansiedad o pánico.....	45
Capítulo 9	
Me voy a probar a mí mismo.....	52
Capítulo 10	
Hora de decir adiós.....	58
Capítulo 11	
Libera tu mente.....	61
Capítulo 12	
Nacer duele.....	65



Tabla de contenidos

Introducción	4
Metodología de lectura	5
Capítulo 1	
lunes 5:28 pm.....	6
Capítulo 2	
No eres tú, soy yo.....	13
Capítulo 3	
La decisión más difícil.....	18
Capítulo 4	
Un ángel te salvará la vida.....	23
Capítulo 5	
El poder de la Fe, la palabra y la medicina natural.....	29
Capítulo 6	
Escribir es una buena terapia.....	35
Capítulo 7	
La vida me envía más pruebas.....	39
Capítulo 8	
Qué sucede realmente en un ataque de ansiedad o pánico.....	45
Capítulo 9	
Me voy a probar a mí mismo.....	52
Capítulo 10	
Hora de decir adiós.....	58
Capítulo 11	
Libera tu mente.....	61
Capítulo 12	
Nacer duele.....	65

Introducción

Este libro se pensó durante más de un año con el único fin de dar una luz, una guía a las personas que han pasado o mantienen episodios de ansiedad, estrés, nerviosismo, ataques de pánico, depresión, e incluso que han perdido la Fe.

El autor, en este caso, actualmente es mi ex paciente y me ha pedido que trabaje con él invitándome a desarrollar la introducción de esta guía. Con este libro estamos seguros que será de mucha ayuda para todas las personas que se dejen guiar en todo lo que él nos tiene que contar. Por cierto, soy la doctora que atendió a Oswaldo cuando le pasó, lo que le pasó.

Soy la doctora Loyde Méndez, Psicóloga integral de profesión con más de 10 años de experiencia, habiendo trabajado en algunos países de Latinoamérica como Cuba, Colombia y Ecuador.

Recuerdo que cuando él llegó a mi consultorio, era un manojo de nervios, tenía perdida totalmente su mirada y buscaba ayuda a gritos. Luego de hacerle varios test y algunas preguntas indagatorias para entender y comprender lo que él sentía pensé: “Dios mío... esto va a ser muy difícil de trabajar.”

Lo veía en consulta una vez a la semana, y no lo niego, admito que en las 3 primeras consultas consideré remitirlo a Psiquiatría porque su cuadro clínico era muy severo y estaba muy inestable, aunque esto nunca se lo dije hasta que se lo confesé al final de toda la terapia.

¿Qué cuánto tiempo duró la terapia? Se estarán preguntando. Pues su terapia duró exactamente 1 año. Fue un año de altibajos, subidas, bajadas, botadas de toalla (solo en pensamiento), alegrías, risas, confrontaciones difíciles, estabilidad y normalidad nuevamente.

Siempre me llamó la atención de él algo y siempre se lo recalqué. Gran parte de su recuperación se debe a dos factores importantes que descubrí que él aplicaba. Perseverancia y obediencia.

Un par de veces le dije a él que a lo largo de mi profesión he tenido cientos de pacientes, que abandonan la terapia máximo al mes, sin embargo, él aun cuando decía que no veía resultados (pero yo claramente veía que si estaba mejorando), nunca abandonó y supo escuchar mis recomendaciones. Puedo decir en honor a la verdad que es uno de los 3 pacientes con mejoría mas rápida que cualquiera. Aclaro, y repito. El proceso no fue fácil y tuvo resbalones e incluso caídas, pero se supo levantar y llegar más alto de lo que pensó llegar.

En las siguientes páginas encontrarán todas sus experiencias, con lujo de detalles, cómo afrontó su prueba más grande hasta ese momento, y cómo fue evolucionando semana a semana.

¿Podré aliviar mi ansiedad algún día? Es la pregunta que él hacía, y si Uds. se lo están preguntando en este momento, pues les digo que sí. Lo hizo una persona que su perfil psicológico en palabras comunes y corrientes era “Ansioso por naturaleza” (por así decirlo), pero ahora tiene otra historia que contarnos a partir de ahí.

Metodología de lectura

A lo largo del libro se describirán eventos y situaciones reales que experimentó Oswaldo, así como también información de tipo científica, anatómica e incluso qué es lo que sucede físicamente en el cerebro con el tema de las emociones y disparadores químicos. Igualmente, al final de cada capítulo encontrarán conclusiones, consejos sobre qué hacer y qué no se debe hacer en las crisis. **Incluyen ejercicios prácticos que les serán de gran ayuda para, capítulo a capítulo, superar por completo la ansiedad, o lograr el control de las emociones.**

NOTA ACLARATORIA: Esto es una guía de *cómo poder superar ataques de ansiedad, pánico y depresión sin medicamentos*, pero esto no quiere decir que este texto REEMPLAZA UN TRATAMIENTO MÉDICO. Cada persona es distinta y lo **recomendable siempre es acudir con ayuda temprana donde un médico o profesional especializado**. Toda la información de tipo científica que se coloque a lo largo de estas páginas, son investigaciones propias de Oswaldo, sacadas de libros médicos o científicos, videos y argumentos médicos de igual manera. Uds. están en la libertad de VERIFICAR la información para su tranquilidad si así lo desean.

Bienvenidos al libro que les va a devolver el poder, el “control” de sus vidas, la armonía con su paz interior, y volverán a ver la vida a colores.

PD: TODO ESTARÁ BIEN, así que ¡tranquilos! No pasa nada malo. Todo está bien.

Capítulo 1

lunes 5:28 pm

¿Les ha pasado que todo en su vida está muy bien y en el segundo o minuto siguiente, toda su vida está terriblemente mal? Sí, sin verlo venir la vida ofrece las lecciones más duras y pruebas más terribles, pero todo con un propósito.

Antes de avanzar les quiero contar quien soy y por qué decidí realizar esta guía. Me llamo Oswaldo Palacios, soy de Ecuador y mi vida completa cambio en el 2020. Si, supongo que a casi todo el planeta le cambió la vida ese año, pero en mi caso, cambió de un modo que NUNCA LO VI VENIR.

Soy Publicista de profesión, actualmente tengo 40 años y trabajo de manera independiente. Tengo una agencia de publicidad y diseño editorial, aparte tengo otras ocupaciones distintas a la publicidad. Siempre he cumplido con mis trabajos, puntual, exigente al máximo, ansioso por cumplir con las fechas de entrega y que salga sin errores la campaña publicitaria, o los distintos diseños para los clientes. También siempre pienso en los miles de cosas que podrían salir mal y pienso en como tener la solución “por si acaso” llega ese temido problema.

Adicionalmente siempre he vivido pendiente de mi hermana y mi madre, de sus temas de salud, necesidades, que si esto, que si lo otro, que si, que no, que por si acaso, en fin.

Entre el trabajo y mi vida familiar, mi mente nunca para, nunca se detiene. Jamás.

Todo el tiempo busco que hacer, que negocio crear, donde invertir dinero, aprender nuevas cosas, investigar de temas que no conozco, aparte soy deportista, no tomo licor, no fumo, me alimento bien sin excesos ni grasas y sumemos el tema que durante mucho tiempo llegué a solo dormir 4 horas diarias y me sentía de maravilla, según yo.

Grave error.

Bueno, y Uds. se preguntarán porqué les cuento todo esto, si Uds. están aquí para saber cómo superar las crisis de pánico y de ansiedad sin medicamentos. Pues les cuento esto para que vean que no tengo ni más ni menos que Uds., que soy una persona normal, con vida normal, ocupaciones normales, familia normal, trabajo y todo lo que sea normal. No tengo superpoderes o domino alguna especie de conocimiento que el resto de personas no tienen acceso, y por eso superé lo que me sucedió.

Lo que si tengo es un nivel de ansiedad más alto que el promedio de las personas, y esto tenía que reventar tarde o temprano, luego de 20 años de AUTO PRESIÓN, y los últimos 10 años de esfuerzo laboral de 12 a 16 horas diarias durante años y además, solucionando problemas familiares como que fueran míos netamente.



Ahora si, acomódense bien donde estén porque la película está por comenzar.

Redoble de tambores ¡!!!

Feliz año nuevo, nos dijimos en familia. Era el primero de enero de 2020 y en mi mente pensaba: “Este año la voy a romper más que los anteriores, estoy emocionado por comenzar a trabajar YA mañana mismo”

Pero resulta, como todos sabemos que el 2020 nos traía una sorpresa que NADIE LO VIO VENIR, y para lo cual no estábamos preparados, pero como a muchos de nosotros, al menos acá en Latinoamérica no hicimos mucho caso a esa palabrita “Pandemia”. Personalmente, yo no hice mucho caso porque venía de ciertos métodos de aprendizaje los cuales te dicen, que donde enfoques tu energía, eso atraerás del Universo. Entonces yo tengo como regla no ver noticias de radio, televisión y prensa de NINGÚN TIPO, ni para bien ni para mal. Claro está que nunca hay buenas noticias, la verdad.

Así que ese tal COVID-19 lo consideraba uno más de los muchos virus que existen y que quizás no llegará acá a LATAM. Otro grave error de mi parte.

Llegó febrero y tuve un problema de salud con mis ojos. Misteriosamente, me ardían muchísimo y no los podía abrir, el dolor era insoportable. Fui al oftalmólogo y me dijo que tenía resequedad extrema. Literalmente pasé 15 días a oscuras en casa, casi sin poder abrir los ojos y alejados de pantallas de computador y celular.

En marzo, me molestaron los oídos y nuevamente los ojos, así que estuve en un tratamiento integral, usando 15 días colirios, para ojos, oídos y también tomando anti-bióticos. Esos 15 días se volvieron un mes.

En abril tuve un problema en el abdomen, me comenzó a doler mucho y me tuve que realizar unos Ecos para ver que era. El resultado fue algo inimaginable: No tenía nada.

Era solo estrés. Bueno, sigamos.

En mayo, recuerdo que una noche me fui a acostar y de repente comencé con fiebre alta y pasé temblando toda la noche, a la mañana siguiente fui donde el doctor y para ese entonces ya había llegado el famoso virus a Ecuador y comenzábamos con el tema de la mascarilla, distanciamiento y esas cosas. Nadie entendía nada, pero todos lo acatábamos. Entonces la doctora me revisó y le pregunté si de pronto era el dichoso virus y me dijo “Noooo... es una infección normal de garganta”. Ok, antibióticos durante 15 días y pastillas para la fiebre 3 días. Sin embargo, regresé a casa con dudas y permanecí siempre con mascarilla para cuidar a mi familia.

Estuve 5 días con fiebre, sin bajar, tuve el dolor más impresionante del cuerpo como que me hubiera pasado un camión por encima. Tenía dolor en cada uno de mis huesos y estaba re agotado, que solo ir al baño era toda una maratón de 50 kilómetros para mí. Nunca he sido de estar en cama con una gripe, pero esto no era normal, aparte tenía mucha tos, re sequedad en mucosas, el estómago descompuesto, y al sexto día me quedé

sin olfato y el gusto... y bueno, así pasé 15 días en casa, y aún con todo eso, teníamos dudas de qué fue lo que en realidad me pasó, ya que todo el mundo hablaba de todo, pero en realidad nadie sabía nada.

Para poner en contexto, como se darán cuenta, fueron 4 meses continuos de enfermedades, tratamientos, medicinas, exámenes, citas, doctores, reposo y demás. Yo no tengo seguro médico y por todo esto de la pandemia me quedé sin trabajo prácticamente y se me estaba yendo el dinero como agua entre las manos. Ahí fue cuando a mis 38 años entendí ese momento y fue el primer golpe emocional para mí: OK, NO ERES INMORTAL... TAMBIÉN TE PUEDES ENFERMAR.

Aunque no lo crean, esto me fue muy duro de asimilar, ya que no suelo ir a médicos nunca, a menos que sea por exceso de comer ají y termino en sala de emergencias porque tengo gastritis avanzada, pero de resto nunca jamás voy a médicos.

Esto me comenzó a hacer pensar en mi salud y pensaba cosas como “¿Quizás ya me estoy volviendo “viejo?”, o cosas como “¿será que de ahora en adelante mi vida será así?, etc. etc. Y ahí es cuando comencé a sentir algo que había escuchado por ahí: Depresión.

Aparte de toda la psicosis colectiva que ya se vivía en esos momentos, por todos los contagiados en el país y a nivel mundial, era muy difícil no estar al tanto de tantas malas noticias que cada día empeoraban.

Los meses posteriores tuve molestias de salud menores a las enunciadas, pero trataba de no enfocarme en ellas, hasta que un día de junio nos llamaron desde Colombia, país en el cual tengo familia, que una tía mía estaba en UCI con pronóstico reservado porque se había contagiado del Covid, y bueno, salió bien gracias a Dios. Luego, en una llamada nos contó que un día se comenzó a sentir mal, con tos, dolor de pecho y de pronto se le complicó la respiración con el pasar de las horas y la llevaron a emergencias. Pasó varios días en UCI, pero ahora está bien en todo sentido.

Este dato que les cuento de mi tía, es el más importante en toda mi historia y tómenlo en cuenta.

Supongo que ustedes han visto en video, películas, o fotos esos nevados maravillosos en Suiza, donde todo está cubierto de nieve y se ve hermoso, todo tranquilo, apacible, que es casi hipnotizante ver esos paisajes, y de pronto ven los esquiadores bajar por esas montañas blancas impecables, haciendo figuras en la nieve y todos sonríen al verlos, pero de repente comienza a desprenderse la nieve superficial de los picos de las montañas y comienza una pequeña avalancha hasta que es forma algo aterradorante y sepulta a los esquiadores. Una hermosa tarde de invierno apacible y tranquila, se convierte en un minuto en un infierno en la tierra.

Bueno, exactamente eso fue lo que me pasó. No fui sepultado por esquiar en Suiza, pero toda la “nieve” que venía acumulando durante años en mi mente y subconsciente, me sepultó totalmente y el detonante fue: el virus.

Era el mes de Agosto, un día lunes 5:28 pm de la tarde, entraba el sol por mi ventana, las nubes tenían ese ligero tono rosa-naranja que suele dar al final de la tarde, estaba revisando Facebook y de hecho recuerdo que miraba unos memes muy graciosos, pero de tanto reírme me dio tos, lo cual me dolió el pecho e intenté respirar profundo y no pude y me quede sin aire.

Inmediatamente, mi cerebro animal (o conocido como Límbico) se hizo cargo de mí y dijo “Permiso, quítate tú para ponerme yo... Creo que estás contagiado y te va a pasar lo mismo que a tu tía y derechito a UCI”

De repente, en ese instante y así de fácil, el Oswaldo que yo conocía, dejó de existir. Quienes han pasado por ataques de pánico no me dejarán mentir lo que sentí.

Primero tuve un adormecimiento del cerebro, no podía pensar ni coordinar, estaba mareado, me comencé a asustar porque perdía el control de mi mismo cada segundo que pasaba. Lo único que atine fue salir de mi habitación e ir a la otra habitación donde estaba mi mamá y mi hermana y les dije “háblenme lo que sea, solo háblenme”... pero incluso me escuchaba como se escuchan los ruidos debajo del agua en una piscina.

Mi hermana solo me quedó mirando y me dijo: Te está dando un ataque de pánico. A lo cual yo me sonreí porque le respondí “no creo, no me siento asustado al extremo”. Posterior a esto vino el tema de la respiración oprimida y difícil de realizarla y comencé a sentir el corazón a mil. En ese punto es cuando las cosas mentalmente se comienzan a complicar porque piensas que te está dando un infarto y que te vas a ir de este mundo en cualquier segundo. Comencé a sentir un calor que subió desde el pecho hasta la cabeza y me sentí muy mareado.

Sin embargo, a todo esto, yo trataba de estar tranquilo y me acerqué a la ventana y la abrí para poder respirar mejor, mientras aún podía divisar los últimos rayos de sol y las nubes más naranjas que antes en el horizonte.

Mi mente racional pensaba: ¿Qué me sucede?, no entiendo... qué me pasa, ayúdenme”, mientras mi cerebro “animal” decía: virus virus virus uci uci uci...

Realmente nunca había sentido una batalla mental tan fuerte como aquella. Recuerdo que mi hermana vino a mi cuarto a tratar de calmarme porque no podía respirar y era muy angustiante, y fue ahí cuando me comencé a restregar el ojo derecho porque tenía una basura o algo así, pero no pasaba la picazón y le decía a mi hermana “sópame porque tengo algo en el ojo”, a lo cual ella respondió viéndome con cierto miedo a los ojos: No, no es una basura, el ataque de pánico te sigue avanzando. Yo solo veía una nube blanca en el ojo, como si tuviera un algodón metido ahí y comencé a ver lucecitas y estrellitas en todo lado como en los dibujos animados.

Lo más aterrador llegó luego de esto y recordaba a la escena de *Matrix 1*, para quienes la han visto, en la parte donde *Neo* se encuentra con *Morpheo*, toma la pastilla, y acababa de conocer a todo el equipo de la nave. Luego a *Neo* lo colocan en una silla frente a un espejo mientras lo monitoreaban con una especie de electrodos en su cuerpo.

Neo comienza a ver cosas raras en el espejo, él lo toca con su mano y es una especie de desdoblamiento lo que le ocurre y luego mira su mano sin reconocer lo que sucede ni qué es lo que le pasa.

Fue exactamente eso. Mire mi mano y no me reconocí, mire mi habitación y no la reconocí, mire a mi hermana y no la identificaba bien, pero lo más extraño y feo era que no reconocía mi mano, mi piel, mi cara, mis piernas... no me reconocía como Oswaldo. Mi brazo comenzó a adormecerse desde el hombro hasta la mano.

En este punto ya estaba aterrorizado y le pregunté muy angustiado a mi hermana qué es lo que pasa? Y me dijo: es normal, no te preocupes. Estás en la etapa de “despersonalización”, no te asustes, no pasa nada.

Luego de eso me agarró una risa nerviosa y entré en una etapa de euforia y puse música electrónica que me gusta para no tener que pensar y me puse a bailar y correr por toda la casa, mientras mi hermana fue a comprar una medicina para calmarme.

Para esto ya había caído la noche, estaba destrozado mentalmente, seguía sin poder respirar y solo mis ojos llorosos miraban al cielo implorando ayuda o buscando una pastilla celestial que acabe con dicho tormento. Mi hermana llegó, tomé el medicamento que no era nada mas que un relajante común y corriente, y a esperar que todo mejore.

En ese momento ya estaba en un mar de lágrimas, nervios y terror que lo sentía hasta el hueso. Todo esto duró el eterno calvario de 1 hora y media.

Finalmente me quedé dormido. Al despertar luego de unas 3 horas tenía la esperanza de que solamente haya sido un mal rato, una pesadilla. ¡Vaya pensamiento tan inocente que se me cruzó por la mente al respecto!.

Sucedió todo lo contrario, desperté temblando sin poder contenerme, era horrible porque sentía que un terremoto estaba dentro de mí y no podía controlarme ni parar de temblar, sentía mucho miedo y angustia y aparte, desperté ahogado sin poder respirar. Recuerdo que eran como las 11 de la noche y lo que pude hacer en ese rato fue escribir en un cuaderno, unos decretos de poder y no hacía más que leerlos y re leerlos para mantener la mente enfocada fuera del terror que sentía, acompañado de canciones religiosas que suelo escuchar porque son muy bonitas.

Luego de permanecer en posición semi sentado en mi cama, temblando y sudando las manos como si hubiera salido recién de una piscina, me quede dormido alrededor de las 3 am con la esperanza de que al despertar, por fin pueda estar bien y en mi mente solo tenía una idea: “Mañana a primera hora hazte una placa de pulmones, y al ver que no tienes el virus, el ataque de pánico terminará del todo”.