

Nuevo tratamiento psicológico del pánico y la agorafobia

*Autores: Antonio Cano-Vindel y
Esperanza Donguil Collado*

Año 2017

Editorial SINTESIS

Reseñadora: Dra. María Iciar Iruarrizaga Díez



El tratamiento del trastorno de pánico y agorafobia que se expone en este libro, es un tratamiento cognitivo-conductual basado en la evidencia científica más reciente, como la terapia cognitiva basada en el modelo de los cuatro factores de la ansiedad, surgido dentro de la psicología cognitiva experimental y desarrollado en los años noventa por Michael W. Eysenck (1997). Este modelo de intervención ha encontrado una forma de explicar el comportamiento emocional mucho más eficaz que el modelo cognitivo conductual tradicional de los últimos treinta años, que explica el trastorno prácticamente en base a tres modelos: el modelo del condicionamiento clásico para explicar el origen del problema, el modelo del condicionamiento operante para explicar su mantenimiento y el modelo de creencias irracionales para explicar los errores en el procesamiento de la información relacionada con los síntomas y sus consecuencias.

Supone por ello una actualización respecto al tratamiento habitual del trastorno de pánico, en el que raramente se utiliza una reestructuración cognitiva que tenga en cuenta el modelo de los sesgos cognitivos y la regulación emocional. También supone una actualización respecto al modo de entender algunas técnicas como la exposición, la evitación o la reestructuración cognitiva. Responde a una serie de cuestiones ante las que el tratamiento convencional no ha conseguido responder adecuadamente, como por ejemplo: ¿Es imposible desmayarse por ansiedad? ¿La ansiedad baja después de un tiempo determinado si no se realizan escapes y evitaciones? ¿Cuándo se puede considerar que una conducta es una evitación y cuando una conducta de manejo de la emoción? ¿Para disminuir el nivel de ansiedad hay que centrar la atención en las sensaciones físicas temidas? ¿Por qué se producen los ataques de pánico inesperados o durante el sueño?, etc. Además, explica como llevar a cabo la intervención ante situaciones en las que no es posible elaborar una jerarquía de ítems, como en el caso de viajar en avión o en tren, diferenciando claramente las técnicas a utilizar cuando lo que temen los pacientes es que se produzca un accidente y cuando lo que temen es experimentar síntomas de ansiedad y no poder escapar. Muestra también cómo llevar a cabo el tratamiento cuando el temor no es a las sensaciones físicas del pánico, sino

a que aparezcan respuestas fisiológicas involuntarias fácilmente observables que no pueden controlarse, como rubor, temblor, sudor, tartamudeo, vomitar, etc., o cuando los pacientes se han especializado en un síntoma concreto como por ejemplo, taquicardia, o mareo. Permite además generalizar la intervención al tratamiento de otros trastornos de ansiedad mediante un enfoque transdiagnóstico. Por lo tanto, éste es un libro de actualización para profesionales, basado por un lado, en la experiencia clínica de los autores centrada en el trastorno de pánico, combinada con investigación especializada en el mismo campo, por otro lado, en las directrices indicadas en las guías de práctica clínica basadas en la evidencia (NICE) y en las revisiones de la misma. Supone una actualización respecto al tratamiento habitual del trastorno de pánico, en el que raramente se utiliza una reestructuración cognitiva que tenga en cuenta el modelo de los sesgos cognitivos y la regulación emocional. También supone una actualización respecto al modo de entender la exposición y su práctica.
