



**“YA NO PODÍA SALIR  
DE MI CASA SIN  
TENER AQUEL MIEDO  
INCONTROLABLE A  
MORIR”**

---

Un monstruo en mi interior.

Hola, soy Carolina, actualmente tengo 37 años y hace 10 años atrás conocí una nueva parte de mi.

En el año 2010, en el mes de octubre, mi madre murió de cáncer pulmonar después de 7 meses de haber sido desahuciada. No voy a tratar de describir el dolor que implica esta pérdida para una hija que amó y admiró a su madre toda su vida, eso es para un texto diferente. El dolor de la pérdida se quedó en mi, escondido entre la necesidad de retomar el curso de la vida y ser una buena madre para mi hijo mayor que en ese momento tenía 2 años.

Un año después, en el mismo octubre, nació mi hijo menor y el hermoso caos de un nuevo bebé en la familia hizo su ingreso, pero el dolor de la perdida seguía en mi, escondido en el quehacer del día a día y en la ganas de continuar con la vida a pesar de la tristeza.

---

Cierto día, en un día sin nada en especial, mientras caminaba por mi barrio de regreso a mi casa me invadió la sensación más atemorizante que había experimentado hasta ese momento (y eso que mi papá se murió en un accidente automovilístico cuando yo tenía 13 años, mi mamá se murió de cáncer cuando yo tenía 27 años, casi perdí a mi hijo mayor durante el parto, así que, como podrán ver, si conozco de sensaciones atemorizantes).

Sentí un profundo miedo a morir, tenía la certeza absoluta de que cualquier persona con la que me cruzara en la calle, sacaría un cuchillo y me apuñalaría hasta morir. Sentí como mi garganta se cerraba impidiendo casi por completo el paso del aire, sentí una presión desmedida en el pecho, como si alguien me tuviera tumbada en el suelo, presionando mi pecho con su pie, totalmente inmovilizada. Las lágrimas comenzaron a brotar sin control... el miedo se apoderó de todos mis sentidos... no recuerdo muy bien cómo llegué a mi casa, supongo que el instinto de supervivencia que todos tenemos dentro me ayudó.

Después de ese primer episodio, estaba muy confundida... qué me estaba pasando?, el cansancio?, la falta de sueño?, el estrés?. Así que, muy responsablemente, busqué en Google (jajajajaja). Crisis de pánico me dijo el Dr. Google...

Yo había escuchado comentarios sobre las crisis de pánico, pero la mayoría de esos comentarios, giraban en torno a la ridiculización del concepto: "es que le ponen color", "shuta que tienes poco aguante", "eso pasa cuando no pueden controlar sus emociones y se dejan llevar por todo", etc. etc. Qué lejos y desinformados están esos comentarios de la realidad.

Posterior a mi primera crisis, estas solo empeoraron, ya no podía salir de mi casa sin tener aquel miedo incontrolable a morir. Cada vez que tenía un episodio quedaba desorientada he inhabilitada físicamente, imposibilitada de pedir ayuda puesto que mi miedo estaba relacionado con las personas a mi alrededor y todo esto con un hijo de tres años de la mano y un bebé de meses en el coche, porque la vida sigue y yo tenía que seguir siendo la mamá que mis hijos necesitaban en ese momento.

Traté de hablarlo con mi círculo más cercano: "pucha flaka, tienes que calmarle, quizás es solo cansancio", "ahhh, no tienes que dejar que tu cerebro te domine", "y si te fumas una cosita..." hasta que alguien me dijo: "flaka, las crisis de pánico son reales, necesitas ayuda".



Ir a la psicóloga me ayudó mucho, me ayudó tener la certeza de que algo en mi estaba gatillando estas crisis, este "descontrol" y es que llevaba tanto tiempo manteniendo "bajo control" mis emociones, que al final se desbordaron.

No soy muy amiga de los medicamentos, así que busqué caminos más naturales. Lo primero: asumir que sufro de crisis de pánico, segundo: hacerme cargo. Recurrí a las flores de bach (otro tema lleno de prejuicios y desinformación). Yo ya tenía experiencia con el increíble efecto de las flores y nuevamente me salvaron. Las crisis comenzaron a disminuir en intensidad y se volvieron menos frecuentes, al fin estaba retomando la tranquilidad que tanto extrañaba.

Hace 4 años atrás me separé, mis crisis volvieron y lo hicieron "evolucionadas" (los monstruos suelen hacer eso en los libros que leo, se quedan en silencio, metidos en algún rincón oscuro y en cuanto te descuidas, aparecen de nuevo).

Volvieron como parálisis del sueño, una noche desperté a mitad de la noche, con la garganta completamente cerrada, como si la presión de mi pecho de años atrás ahora se hubiera instalado en mi garganta y con más fuerza que antes. Te desesperas, tratas de hacer entrar el aire a tus pulmones, tratas de moverte y buscar la forma de abrir tu garganta, te tomas el cuello a dos manos sin conseguir una gota de aire, hasta que el instinto de supervivencia te rescata de nuevo, y te recuerda que tienes nariz!! Sé que suena ridículo... obvio que siempre tuve nariz, aún la tengo, pero en ese momento mi cerebro lo había pasado por alto. Cada noche tenía el miedo horrible de dormirme y volver a despertar en medio de una crisis, ahogándome...

Las crisis en el día también cambiaron, ahora, además de todo lo anterior, se me duerme la espalda, en la zona lumbar. Cierto día, de camino a la facultad, iba sentada en la micro que tomo todos los días cuando comenzó una crisis. Como ya somos "amigas", traté de calmarme, de recuperar el control de mi cuerpo, pero fracasé... quedé paralizada en el asiento de una micro llena de personas, que según yo, querían matarme.. Así fue todo el recorrido de mi viaje, el cual se extiende por 40 minutos aprox. 40 minutos que parecieron 400. Tampoco tengo mucha certeza de cómo llegué a la oficina ese día, pero decidí compartirlo con mis compañeras de trabajo más cercanas, porque si algún día tengo una crisis en la oficina, quiero que sepan cómo ayudarme.



Hoy en día, los episodios se han reducido al mínimo, las flores de bach nuevamente me han rescatado, pero siempre seré una persona que sufre crisis de pánico y eso ha dejado de avergonzarme, ha dejado atrás los carteles: de "loca", de "cuatica", de "exagerada" y en su reemplazo, me he instalado un enorme y hermoso letrero que dice que soy muy valiente y muy fuerte.

Espero que podamos avanzar a una sociedad que deje de juzgar los efectos que una mala salud mental puede tener en nosotros, que hagamos crecer nuestra empatía y solidaridad hacia las personas y las formas en la que cada uno/a absorbe lo que sucede en su vida.

Este año mi hijo mayor, que cumplió 12 años, fue diagnosticado con un muy raro tipo de cáncer, y mi "amiga" crisis de pánico, ha querido salir más de una vez (partiendo en marzo, cuando la pandemia de este siglo llegó al patio de nuestro querido Chile) y aunque muchos/as dirán "tienes razones de sobra para perder el control", otros/as podrán decir "así es la vida: la gente se enferma y se muere". En mi opinión, ambas posturas son válidas, pero yo soy solo una "yo" y soy la mayor responsable de mi salud mental y de vivir mis emociones de la manera más sana para mi misma, porque si yo estoy bien, el resto de mi mundo (mis dos hijos, mi hermano, mis sobrinos, mis amigos/as, etc. etc., estarán bien).

A ti que sufres crisis de pánico: no estás solo/a, no estás loco/a, no estás exagerando y yo te abrazo desde esta vereda en la que todos/as vamos caminando juntos, a veces aislados/as y otras veces en compañía.



Para acceder a todo el material de la campaña, puedes ingresar a  
[www.daefavet.cl/conoce-mi-discapacidad](http://www.daefavet.cl/conoce-mi-discapacidad)

Si necesitas apoyo, puedes contactarte con la Encargada de Equidad o psicóloga de tu Facultad, o escribirnos a [equipopsicosocialcampussur@gmail.com](mailto:equipopsicosocialcampussur@gmail.com)