

## Información para las personas con crisis de pánico, crisis de ansiedad o crisis de angustia

Actualizada el 23/09/2004.

### ¿Qué es y qué ocurre durante las crisis de pánico?

Las crisis de pánico afectan al 1,5-3,5 % de la población general, son más frecuentes en mujeres y suelen comenzar en la adolescencia, aunque a veces debutan en personas de mayor edad.

Se manifiestan como episodios bruscos e inesperados, sin causa aparente, de miedo intenso a perder el control, o a que algo horrible va a suceder o incluso miedo a morir, acompañados de síntomas como: dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones, sudación, temblores, sensación de mareo e inestabilidad, hormigueo, náuseas y malestar abdominal.

Por lo general, las crisis duran entre 10 minutos y media hora. En casi todos los casos las personas que sufren un episodio sufrirán algunos más, ocasionando una gran limitación en el desarrollo de las actividades diarias debido a la ansiedad que causan y al miedo a padecer nuevos episodios y a sus implicaciones.

### Otros temores

Muchas personas que lo padecen, presentan además múltiples y variados temores centrados fundamentalmente alrededor de tres aspectos: miedo a abandonar el hogar, miedo a quedarse solo o miedo a encontrarse lejos del hogar en situaciones en las que se sientan atrapados, molestos o indefensos, lo que se denomina AGORAFOBIA. Estas situaciones se evitan por miedo a que aparezca una crisis de angustia, lo que lleva a estas personas a limitar cada vez más sus actividades.

### Su importancia

Los trastornos de pánico constituyen una enfermedad real e importante, que puede afectar seriamente a la vida de la persona que lo padece y que, aunque puede mejorar ocasionalmente, no suele desaparecer a menos que se reciba un tratamiento adecuado.

### Tiene tratamiento específico

Esta enfermedad puede controlarse con un tratamiento específico. Una combinación de psicoterapia y medicamentos (existen varios eficaces) previene crisis posteriores y hace que estas sean cada vez menos frecuentes e intensas, consiguiendo buenos resultados en el 70-90% de las personas que padecen estos trastornos.

Para asegurar los mejores resultados terapéuticos es muy importante la constancia en el cumplimiento del tratamiento.

### Estrategias para combatir el pánico

1. Recuerda que aunque tus sentimientos son muy atemorizadores, no son peligrosos ni dañinos.
2. Comprende que lo que estás experimentando es sólo una exageración de tus reacciones corporales normales ante el estrés.
3. No luches contra tus sentimientos ni intentes alejarlos, cuanto menos te enfrentes a ellos menos intensos serán.
4. No aumentes tu pánico pensando qué podría pasar. Si te encuentras preguntándote ¿qué pasaría si?, contéstate ¡bueno, ya está, sólo es esto!.
5. Permanece en el presente. Date cuenta de lo que realmente te está pasando y oponlo a lo que piensas que podría pasar.
6. Gradúa tu nivel de miedo desde 0 a 10 y mira si sube o baja. Verás que no permanece en altos niveles por más de unos segundos.
7. Cuando te encuentres pensando qué te va a pasar cambia tu pensamiento y lleva a cabo alguna tarea como contar hacia atrás desde 100 de 3 en 3.
8. Sé consciente de que cuando tu paras de añadir sentimientos de temor a tu situación, tu miedo comienza a ceder.
9. Cuando el pánico llega, acéptalo. Espera y dale tiempo a que pase sin salir corriendo.
10. Siéntete orgulloso de ti mismo por tus progresos y piensa lo bien que vas a sentirte cuando lo superes esta vez.

**Autores:**

**M<sup>a</sup> Rosario Martínez Matías** (\*)

**Francisco Alonso Gómez** (\*\*)

**Francisco Javier Rodríguez Alcalá** (\*\*\*)

Especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria.

(\*) C. S. Sta. M<sup>a</sup> de Benquerencia, Toledo (España).

(\*\*) C. S. de Almagro, Ciudad Real (España).

(\*\*\*) Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Toledo (España).