



Trastorno de pánico: Información y opciones de tratamiento

El trastorno de pánico es una afección de ansiedad que ocurre cuando una persona equivocadamente interpreta los síntomas de ansiedad como una señal de peligro.

Nuestros cuerpos tienen un sistema de alarma natural que nos advierte cuando debemos actuar rápidamente para protegernos o proteger a los demás del peligro. Algunas veces, esta alarma se prende en el momento incorrecto o sin una razón obvia. Estas “falsas alarmas” ocurren la mayoría de las veces cuando hemos estado bajo tensión o cuando estamos atravesando un período de trastorno emocional. Estas falsas alarmas se llaman “ataques de pánico”. Durante un ataque de pánico, puede que se tengan sensaciones que incluyen dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, mareo, sensación de desmayo o malestar estomacal.

Algunas personas experimentan frecuentemente ataques de pánico y pueden llegar a tener un gran temor de tener otro ataque. Esto se llama “trastorno de pánico”.

Algunas personas con trastorno de pánico evitan ciertos lugares

o situaciones ya que si les ocurre un ataque de pánico temen sentirse atrapadas o indefensas. Este tipo de comportamiento de evitación se llama agorafobia.

¿Qué causa el trastorno de pánico?

Las investigaciones demuestran que el trastorno de pánico es causado por una combinación de:

- factores biológicos
- factores psicológicos, tales como experiencias pasadas o creencias
- sucesos estresantes de la vida

Una vez que el trastorno de pánico aparece, el temor lo mantiene activo. La agorafobia puede hacer el temor incluso mayor. El mantenerse alejados de la situación que causa temor puede aumentar la sensación de que hay algo de qué sentir temor. Las investigaciones han demostrado que las personas pueden sobreponerse al trastorno de pánico exponiéndose a la misma situación que les causa temor. Un buen lema para tener en mente es “Sienta el temor y haga sin embargo lo que tiene que hacer”.

Opciones de tratamiento

Hay dos tipos de tratamientos efectivos para el trastorno de pánico (con o sin agorafobia): un tipo de psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual, y medicamentos.

Terapia cognitivo-conductual (abreviada en inglés CBT)

La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento altamente efectivo que puede producir beneficios a largo plazo, incluso cuando las sesiones con su terapeuta hayan terminado. Esta terapia se recomienda para todas las personas con trastorno de pánico, sin importar qué tan severo sea.

La meta de esta terapia es sobreponerse o disminuir el temor a los ataques de pánico y ayudarlo a enfrentar las situaciones que teme. La terapia cognitivo-conductual funciona cambiando los patrones negativos mentales y del comportamiento que forman parte del trastorno de pánico.

La terapia cognitivo-conductual requiere de su participación activa. Hay ejercicios específicos para practicar con su terapeuta y en casa para reducir su susceptibilidad a las sensaciones de pánico. Si la agorafobia también es un problema, la terapia cognitivo-conductual le enseñará cómo enfrentar las situaciones que teme y le ayudará a volver a tener confianza en sí mismo.

La terapia cognitivo-conductual para el trastorno de pánico usualmente se ofrece en un formato de grupo. Éstas son algunas de las razones para hacerlo así:

- Los grupos les ayudan a las personas a no sentirse solas en sus esfuerzos.
- Los miembros del grupo se dan ánimo entre sí.

Trastorno de pánico: Información y opciones de tratamiento

Resumende las recomendaciones de tratamiento

Trastorno de pánico sin agorafobia o solamente con agorafobia leve

Si usted tiene trastorno de pánico con agorafobia leve o sin agorafobia, la terapia cognitivo-conductual funciona mejor por su cuenta sin combinarla con medicamentos. Las investigaciones han demostrado que la combinación de medicamentos y terapia cognitivo-conductual puede llegar a producir a largo plazo resultados poco significativos comparada con el uso de la terapia cognitivo-conductual por su cuenta. Si escoge un tratamiento combinado, la terapia cognitivo-conductual se debe ofrecer cuando sus medicamentos empiecen a ser menos efectivos. De esa manera, cuando las sensaciones de pánico regresen, la terapia cognitivo-conductual le ayudará a enfrentar su ansiedad y temor acerca de las sensaciones.

Trastorno de pánico con agorafobia de leve a moderada

Se le puede tratar con la terapia cognitivo-conductual solamente o con la terapia y medicamentos. Puede que los medicamentos por su cuenta no funcionan tan bien. Si su afección es severa, y no le está yendo bien en el trabajo, en casa o en sus relaciones, su doctor u otro profesional médico puede recomendarle que reciba tanto medicamentos como terapia cognitivo-conductual, especialmente si sus síntomas no mejoran con la terapia cognitivo-conductual solamente.

- Los grupos se concentran en aprender destrezas para sobreponerse al pánico, las fobias y la ansiedad.

Medicamentos

Aunque el tratamiento del trastorno de pánico con medicamentos puede ser efectivo, cuando se deja de tomar la medicina, mucha gente encuentra que los síntomas de pánico reaparecen cuando se deja de tomar el medicamento. Si se le recetan medicamentos, se reunirá con un psiquiatra para monitorear su adelanto. Los medicamentos pueden producir algunos efectos secundarios que son desagradables o incómodos, pero éstos a menudo disminuyen con el tiempo.

Otras opciones

Algunas personas sienten que necesitan terapia adicional que les ayude con problemas diferentes a los del trastorno de pánico. Si éste es su caso, puede que su profesional médico recomiende que asista a otra terapia en grupo o que busque una psicoterapia individual para ayudar con las demás cosas que le molesten. La terapia cognitivo-conductual es el único tipo de terapia que ha probado ser efectiva para el trastorno de pánico. Otras terapias y el aprendizaje de técnicas de relajación no han demostrado ser efectivos.

A medida que piense en sus opciones de tratamiento, puede que encuentre que es útil pensar primero en los resultados que espera alcanzar. Por consiguiente, una buena manera para comenzar es pensar con cuidado cuáles son sus metas de tratamiento.

Metas de tratamiento

- Reducir los síntomas de pánico, sensaciones de ansiedad y agorafobia.
- Aumentar los sentimientos de autocontrol.
- Mejorar su capacidad de enfrentar las situaciones y eventos que le causan ansiedad.
- Mejorar su calidad de vida.

Otros recursos

- Asociación Estadounidense para los Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders Association of America): (301) 231-9350; adaa.org
- Instituto Nacional para la Salud Mental (National Institute of Mental Health): (800) 647-2642; (301) 443-4513; nimh.nih.gov
- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espagnol
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si está pensando seriamente en suicidarse o en hacerse daño, consiga ayuda de inmediato. Llame a su profesional del cuidado de la salud de Kaiser o vaya a un hospital del plan. Si usted piensa que no puede llegar con seguridad a un hospital del plan, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de urgencias del hospital más cercano.