

Trastornos de pánico

¿Qué es un trastorno de pánico?

El miedo y la ansiedad son reacciones normales a situaciones estresantes en nuestras vidas. Pero, el trastorno de pánico es diferente. El trastorno de pánico ataca sin razón, causando ataques repentinos de miedo y ansiedad junto con síntomas físicos como una aceleración del corazón. Cuando una persona sufre de trastorno de pánico, estos ataques suelen ocurrir sin aviso previo. Al pasar el tiempo, la persona desarrolla un miedo constante a tener dichos ataques de pánico.

Si sufres de trastornos de pánico, puede que te sientas incómodo o sin ganas de buscar ayuda. Esta reacción es común, pero debes de tomar el trastorno de pánico como cualquier otra enfermedad médica que se puede tratar. No debes de sentirte avergonzado o sentirte solo. Hoy en día miles de personas reciben tratamiento y pueden llevar vidas normales.

¿Quién es más propenso a tener trastornos de pánico?

Cualquier persona puede sufrir trastornos de pánico, pero es más común entre:

- Adolescentes y gente con veinte tantos años
- Mujeres

¿Cómo puedo saber si padezco de trastornos de pánico?

Contesta a estas preguntas. Si contestas que “sí” a la mayoría, lo más seguro es que padezcas trastornos de pánico.

- ¿Tienes ataques repentinos de miedo intenso e incontrolado sin saber porqué?
- ¿Sientes necesidad de correr o escaparte a un lugar seguro durante estos ataques?
- Durante estos ataques ¿tienes miedo de que te pase algo horrible, como morirte o tener un ataque de corazón?
- ¿Estás siempre preocupado de que te pueda dar uno de estos ataques en cualquier momento?
- ¿Te impide tu miedo a estos ataques el ir a sitios, como a la tienda o a un restaurante?

También puedes experimentar los siguientes síntomas físicos:

- Falta de aliento
- Subida del número de pulsaciones
- Sensación de ahogo
- Mareos
- Sudor

- Nauseas o dolor de estómago
- Dolor de pecho
- Hormigueo o sensación de entumecimiento
- Escalofríos o golpes de calor
- Sacudidas y tembleques

¿Cómo me puede ayudar el tratamiento?

Es importante recordar que los trastornos de pánico son una condición médica tratable. De acuerdo con el Instituto Nacional para la Salud (NIH), el tratamiento reduce o previene por completo los ataques de pánico en un 70 a 90 por ciento de la gente que los padece. En la mayoría de los casos el tratamiento:

- Para por completo los ataques de pánico
- Te ayudan a recuperar tu vida al poder sobreponerte al miedo de tener ataques de pánico constantemente
- Previene el que el trastorno de pánico lleve a tener otros problemas como depresión, abuso de drogas y alcohol y fobias. Una fobia es el miedo a algo que pueda causar ataques de pánico, como por ejemplo el miedo a conducir un coche o el miedo a salir la casa
- Cura las fobias

¿Qué debo de hacer si estoy teniendo ataques de pánico?

Contacta con tu médico o con un especialista de salud mental. Puede ser que tu médico trabaje con algún especialista de salud mental que pueda evaluar tu condición y diagnosticar un tratamiento apropiado. Los trastornos de pánico pueden ser difíciles de reconocer por los médicos no especialistas en salud mental, así que es importante que cuando vayas al médico le describas todos los síntomas que estas teniendo, tanto físicos como mentales.

Los síntomas físicos pueden ser muy fuertes, tanto así que mucha gente con trastornos de pánico suelen estar seguros que lo que tienen es una enfermedad física, como por ejemplo alguna enfermedad del corazón. Debes de hacerte un examen físico completo para determinar si hay o no hay alguna causa física para tus síntomas.

¿Cómo se trata el trastorno de pánico?

- Con psicoterapia (la mayoría de las veces se usa un tipo de terapia llamada “terapia de comportamiento cognitivo”)
- Con medicamentos
- Con ambas, psicoterapia y medicamentos

Los tratamientos varían para cada persona. Si te recetan medicamentos, tu médico debe de comenzar por administrarte una dosis pequeña para ver cómo respondes a dicho medicamento, y luego aumentar la dosis poco a poco si los necesitas.

La duración del tratamiento varía para cada persona. La terapia de comportamiento cognitivo dura por lo menos de 2 a 3 meses. El tratamiento con medicamentos suele continuar de 6 a 12 meses.

Algunas personas responden bien al tratamiento al principio, pero a lo largo de su vida puede que vuelvan a experimentar ataques de pánico. Si vuelves a tener ataques de pánico después de haber parado el tratamiento, puede que necesites más tiempo de tratamiento para ayudarte a controlar y reducir los ataques de pánico.

¿Qué causa los trastornos de pánico?

Aunque todavía no se sabe bien ni se entiende bien lo que causa los trastornos de pánico, algunos estudios han demostrado que los siguientes factores pueden llevar a tener trastorno de pánico:

- Historial familiar *
- Problemas biológicos en parte del cerebro y en el sistema nervioso
- Abuso de sustancias (droga, alcohol...)
- Estrés agobiante

*EL trastorno de pánico ocurre con más frecuencia si hay un familiar que tiene o ha tenido fobia o trastornos de ansiedad.

¿Dónde puedo aprender más?

National Alliance for the Mentally Ill: 1 (800) 950-6264

National Mental Health Association: 1 (800) 969-6642

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S4451