

Ataques de Pánico y Desorden de Pánico

Síntomas, tratamiento y consejos para superar el pánico



Un ataque de pánico es una repentina sobrecarga de ansiedad y miedo aterrador. Su corazón late muy fuerte y no puede respirar. Incluso puede sentir que se está muriendo o volviendo loco. Si no se trata, los ataques de pánico pueden provocar un desorden de pánico y otros problemas. Incluso pueden provocar que se retire de sus actividades normales. Sin embargo, los ataques de pánico se pueden curar y cuanto antes busque ayuda, mejor. Con tratamiento, puede reducir o eliminar los síntomas de pánico y recuperar el control de su vida.

¿Qué es un ataque de pánico?

Un ataque de pánico es una ola intensa de horror caracterizado por su sorprendente o inesperada, debilitante, y paralizante intensidad. A menudo golpean de repente, sin previo aviso. Es posible que no haya ninguna razón clara para el ataque. Pueden incluso ocurrir cuando usted está relajado o dormido.

Un ataque de pánico puede ser que ocurra solo una vez, pero muchas personas experimentan episodios repetidos. Los ataques de pánico recurrentes a menudo son causados por una situación específica, como cruzar un puente o hablar en público, especialmente si esa situación ha provocado un ataque de pánico antes. Por lo general, la situación que produce el ataque de pánico es aquella que causa que la persona se sienta en peligro y no puede escapar.

Usted puede experimentar uno o más ataques de pánico, sin embargo, ser perfectamente feliz y saludable. O sus ataques de pánico pueden ocurrir como parte de otro desorden, como el desorden de pánico, fobia social o depresión. Independientemente de la causa, los ataques de pánico son manejables. Hay estrategias de afrontamiento y tratamientos efectivos que usted puede utilizar para tratar los síntomas.

La historia de Paula

Paula tuvo su primer ataque de pánico hace seis meses. Ella estaba en su oficina preparándose para una importante presentación de trabajo cuando, de repente, sintió una intensa ola de miedo. Luego el cuarto comenzó a dar vueltas y ella sintió que iba a vomitar. Todo su cuerpo estaba temblando, no podía recuperar la respiración, y su corazón latía con fuerza y parecía que se le iba a salir del pecho. Se agarró de su escritorio hasta que el episodio pasó, pero la dejó profundamente conmocionada.

Paula tuvo su siguiente ataque de pánico tres semanas después, y desde entonces, han estado ocurriendo con mayor frecuencia. Nunca sabe cuándo o dónde sufrirá el próximo ataque, pero ella tiene miedo de tener uno en público. A consecuencia de esto, ella se ha estado quedando en casa después del trabajo, en lugar de salir con sus amigos. También se niega a usar el elevador hasta su oficina en el piso 12 por miedo a quedar atrapada si tiene otro ataque de pánico.

Señales y síntomas de un ataque de pánico

Las señales y síntomas de un ataque de pánico se desarrollan bruscamente y generalmente alcanzan su punto máximo en 10 minutos. La mayoría de los ataques de pánico terminan dentro de 20 a 30 minutos, y rara vez duran más de una hora.

Señales y síntomas de ataques de pánico

Falta de aire o hiperventilación

Palpitaciones del corazón o corazón acelerado

Dolor o molestia en el pecho

Estremecimiento o temblores

Sensación de ahogo o de asfixia

Señales y síntomas de ataques de pánico

Sentirse irreal o desconectado de su entorno

Sudoración

Náuseas o malestar estomacal

Sensación de mareo o desmayo

Sensaciones de entumecimiento u hormigueo

Descarga(flash) de frío o calor

Miedo a morir, a perder el control o volverse loco

Los ataques de pánico a menudo atacan cuando usted está fuera de casa, pero pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Usted puede tener uno mientras está en una tienda de compras, caminando por la calle, manejando su automóvil o sentada(o) en el sofá de su casa.

¿Es un ataque al corazón o un ataque de pánico?

La mayoría de los síntomas de un ataque de pánico son físicos, y muchas veces estos síntomas son tan severos que puede pensar que está teniendo un ataque al corazón. De hecho, muchas personas que sufren ataques de pánico van repetidas veces al doctor o a la sala de emergencias intentando conseguir tratamiento para lo que ellos creen que es un problema médico que pone en peligro sus vidas. Aunque es importante descartar posibles causas médicas de síntomas como dolor de pecho, palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, a menudo se pasa por alto el pánico como una posible causa, y no al revés.

Señales y síntomas del trastorno de pánico

Muchas personas experimentan ataques de pánico sin más episodios o complicaciones. Hay pocas razones para preocuparse si usted solo ha tenido uno o dos ataques de pánico. Sin embargo, algunas personas que han experimentado ataques de pánico

continúan a desarrollar desorden de pánico. El desorden de pánico se caracteriza por ataques de pánico repetidos, combinados con grandes cambios en el comportamiento o ansiedad persistente de tener más ataques.

Reconociendo el desorden de pánico

Es posible que este sufriendo de desorden de pánico si usted:

- ▶ Experimenta ataques de pánico frecuentes e inesperados que no están relacionados a una situación específica
- ▶ Le preocupa mucho por tener otro ataque de pánico
- ▶ Se comporta de manera diferente debido a los ataques de pánico, tal como evitar lugares en donde previamente ha tenido un ataque de pánico

Aunque un solo ataque de pánico puede durar sólo unos minutos, los efectos de la experiencia pueden dejar una huella duradera. Si tiene un desorden de pánico, los repetidos ataques de pánico tienen un costo emocional. La memoria del intenso miedo y terror que usted siente durante los ataques puede afectar negativamente su autoestima y causar una seria desorganización en su vida diaria. Eventualmente, esto conduce a los siguientes síntomas de desorden de pánico:

Ansiedad anticipatoria – En lugar de sentirse relajado y como usted mismo entre los ataques de pánico, se siente ansioso y tenso. Esta ansiedad se debe al temor de tener futuros ataques de pánico. Este "miedo al miedo" está presente la mayor parte del tiempo, y puede ser extremadamente incapacitante.

Evasiva fóbica – Usted empieza a evitar ciertas situaciones o entornos. Esta evasión puede estar basada en la creencia de que la situación que usted está evitando, le causó anteriormente un ataque de pánico. O puede evitar los lugares donde escaparse sería difícil o la ayuda no estaría disponible si tuviera un ataque de pánico. Llevada al extremo, la evasiva fóbica se convierte en agorafobia.

Desorden de pánico con agorafobia

Se pensaba tradicionalmente que la agorafobia envuelve un miedo a los lugares públicos y espacios abiertos. Sin embargo, ahora se cree que la agorafobia se desarrolla como una complicación de los ataques de pánico. Si es agorafóbico, usted tiene miedo de tener un ataque de pánico en una situación en la que escapar sería difícil o vergonzoso. Usted también puede tener miedo de tener un ataque de pánico en el que no pueda obtener ayuda.

Debido a estos temores, usted comienza a evitar más y más situaciones. Por ejemplo, puede comenzar a evitar lugares llenos de gente como centros comerciales o estadios deportivos. Usted también puede evitar los automóviles, aviones, trenes subterráneos y otras formas de viajar. En casos más severos, es posible que usted solo se sienta seguro en casa.

Aunque la agorafobia puede desarrollarse en cualquier momento, por lo general aparece dentro de un año de sus primeros ataques recurrentes de pánico.

Situaciones o actividades que usted puede evitar si tiene agorafobia:

- Estar lejos de casa, manejar el auto o ir a cualquier parte sin la compañía de una persona "segura"
- Esfuerzo físico: debido a la creencia de que podría provocar un ataque de pánico
- Ir a lugares donde la salida no es fácil, como restaurantes, teatros, tiendas, o en el transporte público
- Lugares donde sería vergonzoso tener un ataque de pánico, como una reunión social
- Comer o beber cualquier cosa que pueda provocar pánico, como el alcohol, la cafeína o ciertos alimentos o medicamentos

Fuente: Academia Estadounidense de Médicos familiares

Causas de los ataques de pánico y desorden de pánico

Aunque las causas exactas de los ataques de pánico y el desorden de pánico no están claras, la tendencia a tener ataques de pánico tiende a ser hereditario. También parece haber una conexión con las principales transiciones de la vida tales como graduarse de la universidad y entrar al lugar de trabajo, casarse y tener un bebé, la muerte de un ser querido, el divorcio, o la pérdida del trabajo también pueden provocar un ataque de pánico.

Los ataques de pánico también pueden ser causados por condiciones médicas y otras causas físicas. Si usted está sufriendo de síntomas de pánico, es importante consultar a un médico para descartar las siguientes posibilidades:

1. Prolapso de la válvula mitral, un problema cardíaco menor que ocurre cuando una de las válvulas del corazón no se cierra correctamente

2. Hipertiroidismo (glándula tiroides hiperactiva)
3. Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre)
4. Uso de estimulantes (anfetaminas, cocaína, cafeína)
5. Síntomas de abstinencia de medicamentos

Tratamiento para los ataques de pánico y desorden de pánico

Los ataques de pánico y el desorden de pánico son condiciones tratables. Por lo general, pueden tratarse exitosamente con estrategias de autoayuda o una serie de sesiones de terapia.

Terapia cognitivo-conductual para los ataques de pánico y desorden de pánico

La terapia cognitiva conductual generalmente se considera la forma más efectiva de tratamiento para los ataques de pánico, el desorden de pánico y la agorafobia. La terapia conductual cognitiva se concentra en los patrones de pensamiento y las conductas que alimentan o provocan los ataques de pánico. Le ayuda a mirar sus miedos a través de una luz más realista.

Por ejemplo, si usted tuviera un ataque de pánico mientras maneja, ¿Qué es lo peor que realmente pasaría? Mientras que posiblemente tenga que parar y hacerse a un lado de la carretera, no será probable chocar su automóvil o tener un ataque al corazón. Una vez que aprenda que realmente nada desastroso va a suceder, la experiencia de pánico se vuelve menos aterradora.

Terapia de exposición para ataques de pánico y desorden de pánico

En la terapia de exposición para el desorden de pánico, usted está expuesto a las sensaciones físicas de pánico en un ambiente seguro y controlado, que le da la oportunidad de aprender formas más saludables de sobrellevar la situación. Se le puede pedir que hiperventile, que sacuda la cabeza de lado a lado o que aguante la respiración. Estos diferentes ejercicios causan sensaciones similares a los síntomas de pánico. Con cada exposición, usted tendrá menos temor a estas sensaciones corporales internas y sentirá una mayor sensación de control sobre su pánico.

Si usted tiene agorafobia, exponerse a las situaciones a las que le teme y evita también se incluyen en el tratamiento. Al igual que en la terapia de exposición para fobias específicas, usted enfrenta la situación que le causa temor hasta que el pánico comienza a desaparecer. A través de esta experiencia, usted aprende que la situación no es dañina y que usted tiene control sobre sus emociones.

Tratamiento con medicamentos para los ataques de pánico y desorden de pánico

El medicamento puede usarse para controlar temporalmente o reducir algunos de los síntomas del desorden de pánico. Sin embargo, no cura ni resuelve el problema. El medicamento puede ser útil en casos graves, pero no debe ser el único tratamiento que se debe seguir. El medicamento es más efectivo cuando se combina con otros tratamientos, como la terapia y los cambios en el estilo de vida, que se dirigen a las causas fundamentales de el desorden de pánico.

Los medicamentos que se usan para los ataques de pánico y el desorden de pánico incluyen:

Antidepresivos. Se tarda varias semanas antes de que comiencen a funcionar, así que hay que tomarlos de forma continua, no sólo durante un ataque de pánico.

Benzodiacepinas. Estos son medicamentos contra la ansiedad que actúan muy rápidamente (por lo general, dentro de los 30 minutos a una hora). Tomarlos durante un ataque de pánico proporciona un alivio rápido de los síntomas. Sin embargo, los benzodiacepinas son altamente adictivas y tienen síntomas graves de abstinencia, por lo que deben usarse con precaución.

Consejos de autoayuda para los ataques de pánico

Cuando se trata de ataques de pánico, el tratamiento profesional y la terapia pueden hacer una gran diferencia. Pero también hay muchas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo:

Aprenda sobre el pánico y la ansiedad. Simplemente saber más sobre el pánico puede ayudar mucho a aliviar su angustia. Así que lea sobre la ansiedad, el desorden de pánico y la respuesta de pelear o huir que se experimenta durante un ataque de pánico. Aprenderá que las sensaciones y sentimientos que tiene cuando tiene pánico son normales y que no se está volviendo loco(a).

Evite fumar, el alcohol y la cafeína. Todas estas sustancias pueden provocar ataques de pánico en personas susceptibles. Como resultado, es aconsejable evitar el alcohol, el cigarrillo, el café y otras bebidas con cafeína. Si necesita ayuda para dejar de fumar, vea el artículo [Cómo dejar de fumar](#). También tenga cuidado con los medicamentos que contienen estimulantes, como las pastillas para adelgazar y los medicamentos para el resfriado que no producen somnolencia.

Aprenda a controlar su respiración. La hiperventilación provoca muchas sensaciones (como mareos y opresión en el pecho) que ocurren durante un ataque de pánico. La respiración profunda, por otro lado, puede aliviar los síntomas de pánico. Al aprender a controlar su respiración, usted desarrolla una habilidad de acoplamiento que puede usar para calmarse cuando comienza a sentirse ansioso. Si sabe cómo controlar su respiración, también es menos probable que cree las mismas sensaciones a las que le tiene miedo.

Practique técnicas de relajamiento. Cuando se practica regularmente, actividades como el yoga, la meditación y el relajamiento muscular progresivo fortalecen la respuesta de relajamiento del cuerpo—lo opuesto a la respuesta al estrés que está envuelto en la ansiedad y el pánico. Y no solo estas prácticas de relajación promueven el relajamiento, sino que también aumentan los sentimientos de alegría y ecuanimidad. Así que haga tiempo para ellos en su rutina diaria.

Conéctese cara a cara con familiares y amigos. La ansiedad se desarrolla cuando usted se siente aislado, así que comuníquese regularmente con personas que se preocupan por usted. Si usted siente que no tiene a nadie a quien recurrir, explore formas de conocer gente nueva y construir amistades de apoyo.

Haga ejercicio regularmente. El ejercicio es un calmante natural de la ansiedad así que trate de moverse durante al menos 30 minutos casi todos los días (tres sesiones de 10 minutos es igual de bueno). el ejercicio aeróbico rítmico que requiere mover los brazos y las piernas—como caminar, correr, nadar o bailar—puede ser especialmente efectivo.

Obtenga suficiente sueño reparador. El sueño insuficiente o de mala calidad puede empeorar la ansiedad, así que trate de dormir de siete a nueve horas por noche. Si dormir bien es un problema para usted, vea el artículo “como dormir mejor”.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.