

¿Qué es el trastorno de pánico (ataque de pánico)?

El ataque de pánico es un temor repentino e intenso que dura varios minutos cuando no hay un peligro real que lo provoque. Viene acompañado de una sensación de terror, síntomas físicos y una necesidad imperiosa de escapar del lugar en el que se encuentra la persona. Si usted experimenta estos ataques a menudo, es porque tiene trastorno de pánico. Los ataques pueden ser aterradores. Quizás usted tema que le dé otro ataque. Puede que incluso deje de ir a un lugar donde tuvo un episodio. A algunas personas les da tanto miedo tener ataques de pánico que hasta les cuesta trabajo salir de su casa (agorafobia).

Antes de aceptar un diagnóstico de trastorno de pánico, es importante consultar con el proveedor de atención médica. El profesional evaluará los síntomas y se asegurará de que no tenga otra afección que podría estar causando los síntomas de pánico. Las afecciones que pueden provocar esto son, por ejemplo, ciertos problemas cardíacos y pulmonares y una enfermedad tiroidea. Hay otros factores que también pueden provocar síntomas de ataques de pánico. Entre ellos, se incluyen tomar mucha cafeína o usar otros estimulantes, como ciertos medicamentos.

¿Cómo se siente un ataque de pánico?

La mayoría de los ataques de pánico comienzan repentinamente, sin motivo aparente. Duran unos 5 a 20 minutos. Un ataque de pánico puede comenzar en cualquier momento, incluso mientras duerme. Durante un ataque, es probable que sufra lo siguiente:

- Un aumento repentino de ansiedad, como lo que se siente cuando se esquiva un choque con otro automóvil, pero con un ataque de pánico; está ansioso sin una razón clara
- Síntomas físicos, tales como sudoración, falta de aire, fuertes palpitaciones cardíacas, temblores, sensación de atragantamiento, dolor de pecho, náuseas o mareos
- Temor de estar teniendo un ataque al corazón, de morir o de perder el control
- Sensación de que lo que está ocurriendo alrededor de la persona no es real

¿Qué hacer durante un ataque de pánico?



- Recuérdese que su cuerpo le está dando una falsa alarma. No le va a ocurrir nada malo. Usted ha sobrevivido a otros ataques en el pasado y lo mismo le pasará esta vez.
- No intente combatir sus sentimientos. Acéptelos. Deje que sigan su curso. Concéntrese en una tarea como contar desde 100 hacia atrás. Piense en un lugar relajante, como una isla tropical o una pradera tranquila. Pídale al proveedor de atención médica o terapeuta otras ideas para relajarse.
- Si los síntomas empeoran u ocurren con más frecuencia, consulte al proveedor de atención médica.

Ayude a superar el miedo

El miedo a que le dé un ataque de pánico puede hacerlo sentir muy mal. Pero con ayuda profesional y estrategias de automonitoreo, este miedo puede controlarse. Pida ayuda al proveedor de atención médica o psicoterapeuta. Recuerde estas sugerencias:

- Tenga en mente que los lugares y las actividades no provocan ataques. Separe el ataque de la situación. Haga un esfuerzo por no evitar las mismas circunstancias en un futuro.
- No ceda a las ganas de escapar consumiendo alcohol o medicamentos que no le hayan recetado. Con el tiempo, lo único que logrará será agravar sus problemas.

Signos de advertencia del suicidio

Los trastornos de pánico pueden ser una afección desalentadora y aterradora. Puede llevar a algunas personas a pensar en lastimarse o suicidarse. Es muy importante trabajar con un terapeuta de confianza, tomar todos los medicamentos según las indicaciones y buscar ayuda inmediata si presenta alguno de estos síntomas:

- Pensar a menudo que quiere quitarse la vida
- Planificar cómo podría intentar poner fin a su vida
- Hablar o escribir sobre la idea de suicidarse
- Pensar que la muerte es la única solución a sus problemas

- Sentir una fuerte necesidad de redactar su testamento u organizar su sepelio
- Regalar objetos que le pertenecen
- Tener conductas arriesgadas, como tener sexo con alguien desconocido o beber y conducir

Si usted nota alguno de estos signos de advertencia, busque ayuda inmediatamente. Puede llamar a una clínica de salud mental o a una línea directa de atención al suicida las 24 horas. Si hay un riesgo inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988 . Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana. También puede llamar a la línea de ayuda al 800-273-TALK (800-273-8255).

Por lo general, la familia y los amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia de suicidio. Los pensamientos o las acciones suicidas no son una llamada inofensiva de atención. Son signos de estrés extremo y no deben ignorarse. Si conoce a alguien que está hablando de suicidio y tiene los medios para llevarlo a cabo, **no deje sola a la persona.** Tome medidas. Elimine cualquier medio que pueda usar, como armas, sogas o reservas de pastillas. Obtenga ayuda de las personas o los organismos especializados en crisis, como los que se mencionan a continuación.

Más información

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio, en www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) o al 800-273-TALK (800-273-8255). O llame o envíe un mensaje de texto al **988** .
- [Línea para mensajes de texto ante una crisis](http://www.suicidepreventionlifeline.org) (envíe **HELLO** al 741741). Atiende las 24 horas del día, todos los días. Hay una opción de chat en línea. Hablan inglés y español. Ofrecen servicios para personas con problemas de audición. La Línea Nacional de Prevención brinda intervención inmediata en caso de crisis e información sobre ayuda local. Es gratis y confidencial.
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\), en www.nami.org](http://www.nami.org) o al 800-950-NAMI (800-950-6264). Ante una crisis, envíe **NAMI** al 741741.
- [Mental Health America, en www.nmha.org](http://www.nmha.org) o al 800-969-6642