



## Ataque de pánico



### Descripción general

Este es un sentimiento intenso de miedo y ansiedad. Es abrumador. Puede ocurrir sin previo aviso y es posible que usted no tenga la menor idea de por qué está sucediendo. Un ataque de pánico no es perjudicial, pero es una experiencia muy desagradable.

### Causas

No entendemos la causa exacta de los ataques de pánico. Puede estar relacionado a un problema con la forma en que su cerebro responde al estrés y al miedo. Si usted tiene depresión, o si abusa del alcohol o las drogas, es posible que sea más propenso a tener ataques de pánico. Si usted tiene ataques de pánico con regularidad, es posible que sufra de un trastorno de ansiedad al que llamamos "trastorno de pánico".

### Síntomas

Los síntomas de un ataque de pánico incluyen una sensación abrumadora de miedo y ansiedad. Es posible que sienta que ha perdido el control. Es posible que sienta que se va a morir. Es posible que también tenga síntomas físicos. Es posible que su corazón lata muy rápido, que le duela el pecho y que tenga dificultades para respirar. Es posible que tiemble, que sude y que sienta escalofríos. Es posible que tenga náuseas, debilidad o mareos. Sus manos pueden sentirse entumecidas o con hormigueo. Si usted tiene repetidos ataques de pánico, es posible que sienta una intensa preocupación acerca de cuándo ocurrirá el próximo ataque. Es posible que se encuentre evitando los lugares donde usted haya sufrido previamente un ataque.

### Tratamiento

Un ataque de pánico no le causará daño, pero si los ataques de pánico interfieren con su vida, es posible que los medicamentos le resulten beneficiosos. Los ataques de pánico también pueden tratarse con psicoterapia, la cual puede ayudarlo a aprender a controlarlos. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

Interpretación actuarial en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.