

¿Qué son los ataques de pánico?

Los ataques de pánico son breves períodos de temor o ansiedad abrumadora. La intensidad de un ataque de pánico va más allá de la ansiedad normal, y puede incluir una serie de síntomas físicos.



Síntomas de un Ataque de Pánico

Nota: Un ataque de pánico no necesita incluir todos los síntomas a continuación.

- ✓ Corazón latiendo fuerte o latidos a la carrera
- ✓ Sudoración
- ✓ Temblores o estremecimientos
- ✓ Miedo a "volverse loco"
- ✓ Sensación de estar desconectado con la realidad
- ✓ Dificultades al respirar
- ✓ Sentido de terror, o de muerte inminente
- ✓ Dolor o malestar en el pecho
- ✓ Miedo a morir
- ✓ Náusea

Sobre el Ataque de Pánico

- Los ataques de pánico pueden provocar miedo, pero en realidad no causan daño físico. Los miedos más comunes asociados con los ataques de pánico (tener un ataque al corazón o desmayo) no son realmente una amenaza.
- Los ataques de pánico suelen ser breves pero intensos. Los síntomas de pánico normalmente llegan al máximo en 10 minutos, y terminan en 30 minutos. Sin embargo, algunos síntomas persistentes pueden durar más de una hora.
- Los ataques de pánico pueden parecer que ocurren al azar, o pueden estar estrechamente vinculados a una fuente específica de ansiedad, como conducir, lugares llenos de gente o simplemente salir de casa.
- El *trastorno* de pánico se produce cuando una persona tiene preocupación frecuente o temor de futuros ataques de pánico, o cuando cambian su comportamiento para evitar ataques (como evitar una situación temida).

¿Cómo son Tratados los Ataques de Pánico?



Terapia Cognitiva Conductual

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es un tratamiento común y apoyado para ataques de pánico y trastorno de pánico. TCC funciona mediante la identificación y el cambio de patrones de pensamiento no saludables que desencadenan ataques de pánico. Los beneficios de la TCC pueden ser duraderos.



Terapia de Exposición

Durante la terapia de exposición, el paciente es intencionalmente expuesto a los síntomas de pánico en un ambiente seguro. A medida que la exposición continúa, los síntomas se vuelven más familiares y menos aterradores. La terapia también puede implicar una exposición gradual a situaciones temidas.



Medicamentos

Los medicamentos para los ataques de pánico pueden actuar como un tratamiento a corto plazo para los casos graves. Debido a que el medicamento no trata los problemas subyacentes que causan trastornos de pánico, debe ser acompañado por otra forma de tratamiento como la psicoterapia.



Técnicas de Relajación

Al igual que la forma en que los músculos se fortalecen con el ejercicio, la respuesta de relajación del cuerpo puede mejorarse con la práctica. El uso frecuente de técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva pueden combatir los ataques de pánico.