

# ¿Qué son los ataques de pánico?

Los ataques de pánico son breves períodos de miedo o ansiedad abrumadores. La intensidad de un ataque va mucho más allá de la ansiedad normal y puede incluir los síntomas físicos. Durante los ataques, las personas suelen temer que estén sufriendo un ataque al corazón, que no puedan respirar o que se estén muriendo.



## Síntomas de un ataque de pánico

**Nota:** No es necesario que un ataque de pánico incluya todos estos síntomas.

- |   |   |
|---|---|
| ✓ Corazón acelerado o palpitante            | ✓ Dificultad para respirar                  |
| ✓ Sudor                                     | ✓ Sensación de terror o de muerte inminente |
| ✓ Temblores o sacudidas                     | ✓ Dolor o malestar en el pecho              |
| ✓ Miedo a "volverse loco"                   | ✓ Náuseas                                   |
| ✓ Sensación de estar alejado de la realidad | ✓ Miedo a morir                             |

## Datos sobre los ataques de pánico

- Los ataques de pánico pueden ser atemorizantes, pero no causan daños físicos. Los temores más comunes (tener un ataque al corazón o desmayarse) no son realmente una amenaza.
- Los síntomas de pánico suelen alcanzar su punto máximo en 10 minutos y terminar en 30 minutos. Sin embargo, algunos síntomas persistentes pueden durar más de una hora.
- Los ataques de pánico pueden ocurrir al azar o pueden estar estrechamente relacionados con una causa específica de ansiedad, como conducir, ir a lugares concurridos o salir de casa.
- El *trastorno* de pánico se produce cuando una persona tiene la preocupación o el miedo frecuente de sufrir de futuros ataques de pánico o cuando cambia su comportamiento para evitar los ataques (como evitar una situación temida).

## ¿Cómo se tratan los ataques de pánico?



### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tratamiento común y bien avalado para los trastornos traumáticos. La TCC funciona identificando y desafiando los patrones de pensamiento poco saludables que contribuyen a los síntomas del trauma. Los beneficios de la TCC pueden ser duraderos.



### Terapia de exposición

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



### Medicamentos

Los medicamentos para los ataques de pánico pueden servir como tratamiento a corto plazo para los casos graves. Debido que no tratan los problemas subyacentes que causan los trastornos de pánico, deben ir acompañados de otros tipos de tratamiento, como la psicoterapia.



### Técnicas de relajación

Así como los músculos se fortalecen con el ejercicio, la respuesta de relajación del cuerpo puede mejorar con la práctica. El uso frecuente de técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva puede ayudar a combatir los ataques de pánico.