

Trastorno de pánico:

Cuando el
miedo agobia



National Institute
of Mental Health

¿Hay ocasiones en que tiene ataques repentinos de ansiedad y miedo abrumadores que duran varios minutos? Tal vez el corazón le late rápidamente, comienza a sudar y siente como si no pudiera respirar o pensar claramente. ¿Ocurren estos ataques en momentos impredecibles sin ningún factor desencadenante aparente, lo que le genera preocupación de que pueda tener otro en cualquier momento?

Si no se trata, el trastorno de pánico puede disminuir su calidad de vida y ocasionar dificultades en el trabajo o en la escuela. Lo bueno es que el trastorno de pánico se puede tratar. Obtenga más información sobre los síntomas de este trastorno y cómo encontrar ayuda.

¿Qué es el trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques repentinos y frecuentes. Estos ataques se caracterizan por una ola repentina de temor o incomodidad, o bien, una sensación de perder el control, incluso cuando no hay un peligro real o un factor desencadenante claro. No todas las personas que tienen un ataque de pánico llegarán a tener este trastorno.

A menudo, los ataques de pánico incluyen síntomas físicos como temblores, hormigueo o latidos rápidos, que podrían sentirse como si le estuviera dando un ataque al corazón. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento. Muchas personas con este trastorno se preocupan por la posibilidad de tener otro ataque y podrían hacer cambios considerables en sus vidas para evitarlo. Los ataques de pánico pueden ocurrir con tanta frecuencia como varias veces al día, o tan poco como unas cuantas veces al año.

A menudo, el trastorno de pánico comienza a final de la adolescencia o a principios de la edad adulta. Las mujeres tienen una mayor probabilidad que los hombres de desarrollar este trastorno.

¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico pueden tener:

- Ataques de pánico repentinos y repetidos con ansiedad y miedo abrumadores.
- Una sensación de estar fuera de control, o de tener miedo a la muerte o a una fatalidad inminente durante un ataque de pánico.
- Una preocupación intensa sobre cuándo ocurrirá el próximo ataque de pánico.
- Temor de ir o evitar ir a los lugares donde han tenido un ataque de pánico en el pasado.
- Síntomas físicos durante un ataque de pánico, como:
 - latidos fuertes o rápidos del corazón,
 - sudor,
 - escalofríos,
 - temblores,
 - dificultad para respirar,
 - debilidad o mareos,
 - hormigueo o entumecimiento de las manos,
 - dolor en el pecho,
 - dolor de estómago o náuseas.

¿Qué causa el trastorno de pánico?

A veces, el trastorno de pánico podría ser hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos miembros de una familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro y ciertos procesos biológicos pueden desempeñar un papel fundamental en el temor y la ansiedad. Algunos investigadores consideran que los ataques de pánico son como una “falsa alarma” en la que los instintos normales de supervivencia están activos con demasiada frecuencia o fuerza, o una combinación de las dos. Por ejemplo, una persona con trastorno de pánico podría sentir palpitaciones fuertes y asumir que está teniendo un ataque al corazón. Esto podría dar origen a un círculo vicioso, ocasionando que una persona tenga ataques de pánico aparentemente de improviso, que es la característica principal del trastorno de pánico. Los investigadores están

estudiando cómo interactúan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastorno de pánico, para así desarrollar tratamientos más especializados. Los investigadores también están explorando formas en que el estrés y los factores ambientales desempeñan algún papel en este trastorno.

¿Cómo se trata el trastorno de pánico?

Si tiene síntomas de este trastorno, hable con su médico u otro proveedor de atención médica. Después de conversar sobre su historial clínico, es posible que le hagan un examen físico para asegurarse de que no tenga algún problema físico no relacionado que le esté causando estos síntomas. El proveedor de atención médica quizás lo refiera a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico. El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico, generalmente dado por un profesional de la salud mental.

Por lo general, el trastorno de pánico se trata con psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Psicoterapia

Con frecuencia, se usa la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia respaldada por investigaciones, para tratar el trastorno de pánico. Esta terapia le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversos sentimientos que ocurren durante o antes de un ataque de pánico. Los ataques pueden llegar a ser menos frecuentes, una vez que usted aprenda a reaccionar de forma diferente a las sensaciones físicas de ansiedad y miedo durante un ataque de pánico.

La terapia de exposición es un método frecuente de la terapia cognitivo-conductual que se centra en confrontar las creencias y los temores asociados con el trastorno de pánico para ayudarlo a participar en actividades que ha estado evitando. A veces, la terapia de exposición se usa junto con ejercicios de relajación.

Para obtener más información sobre la psicoterapia, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Medicamentos

Los médicos y otros proveedores de atención médica también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de pánico. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno, entre estos:

- antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN);
- betabloqueadores (también conocidos como betabloqueantes);
- ansiolíticos o medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas.

Con frecuencia, se usan los antidepresivos ISRS y IRSN para tratar la depresión, pero también pueden ayudar a tratar los síntomas del trastorno de pánico. Estos medicamentos pueden tardar varias semanas para que empiecen a funcionar y pueden causar efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Por lo general, estos efectos secundarios no son graves para la mayoría de las personas, especialmente si se comienza con una dosis baja y se va aumentando lentamente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier efecto secundario que pueda tener.

Los betabloqueadores pueden ayudar a controlar algunos de los síntomas físicos del trastorno de pánico, como la frecuencia cardíaca rápida, la sudoración y los temblores. Aunque generalmente los proveedores de atención médica no recetan los betabloqueadores para el trastorno de pánico, este medicamento podría ser útil en ciertas situaciones anteriores a un ataque de pánico.

Las benzodiazepinas, que son un tipo de sedantes contra la ansiedad, pueden ser muy eficaces para disminuir rápidamente los síntomas de un ataque de pánico. Sin embargo, algunas personas desarrollan una tolerancia a estos y necesitan dosis cada vez más altas para obtener el mismo efecto. Algunas personas incluso se vuelven dependientes de las benzodiazepinas, por lo que el proveedor de atención médica quizás las recete solo por breves períodos de tiempo si las necesita.

Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar algún tiempo para hacer efecto. Muchas personas prueban más de un medicamento antes de encontrar el que funcione mejor para su caso. Su proveedor de atención médica puede colaborar con usted para encontrar el mejor medicamento, dosis y duración del tratamiento para usted. Practicar un

estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir el trastorno de pánico. Asegúrese de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio, coma una dieta saludable y recurra a familiares y amigos en quienes confíe para recibir su apoyo. Para obtener información sobre más formas de cuidar su salud mental, visite www.nimh.nih.gov/misaludmental.

Para obtener más información sobre los medicamentos utilizados para tratar el trastorno de pánico, visite la siguiente página en inglés del NIMH: www.nimh.nih.gov/medications. Para obtener las últimas advertencias, guías de medicamentos para pacientes e información sobre medicamentos recientemente aprobados, visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda.

¿Cómo puedo apoyarme a mí mismo y a otras personas que tienen el trastorno de pánico?

Edúquese

Una buena forma de ayudarse a sí mismo o a un ser querido que podría estar luchando con ataques de pánico o con el trastorno de pánico es buscando información al respecto. Investigue cuáles son las señales de advertencia, aprenda sobre las opciones de tratamiento y manténgase actualizado con las investigaciones en marcha.

Hable con honestidad

Si tiene síntomas del trastorno de pánico, hable honestamente sobre cómo se siente con alguien en quien confíe. Si cree que un amigo o familiar puede estar luchando contra el trastorno de pánico, dedique tiempo para hablar con ellos, expresarles su preocupación y hacerles saber que tienen su apoyo.

Sepa cuándo buscar ayuda

Si su ansiedad o la de un ser querido comienza a causar problemas en su vida cotidiana, como en la escuela, en el trabajo o con sus amigos y familiares, es hora de buscar ayuda profesional. Hable con un proveedor de atención médica sobre su salud mental.

¿Existen ensayos clínicos que estudien el trastorno de pánico?

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, incluidos los ensayos clínicos que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos, incluido el trastorno de pánico. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Hable con un proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud conductual

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudarle a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov> (en inglés). Para recursos adicionales, visite www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) en www.ahrq.gov/questions.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (AYUDA al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina)

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<http://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 1-866-615-6464*

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 22-MH-8077S
Revisada en 2022