

An abstract painting featuring a complex interplay of colors including deep blues, bright yellows, fiery oranges, and rich reds. The brushstrokes are thick and expressive, creating a sense of movement and depth. The overall composition is dynamic and visually stimulating.

Cuando el Miedo Consume: **Trastorno de** **Pánico**

Fácil de Leer

Instituto Nacional de la Salud Mental

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional de la Salud Mental

Trastorno de Pánico

Trastornos de Ansiedad

Las personas que tienen trastornos de ansiedad se sienten extremadamente temerosas e inseguras. De vez en cuando, la mayoría de las personas sienten ansiedad por algo durante un corto tiempo, pero las personas con trastornos de ansiedad se sienten así la mayor parte del tiempo. Sus miedos y preocupaciones les dificultan llevar a cabo las actividades de cada día. Cerca del 18% de los adultos en los Estados Unidos tienen trastornos de ansiedad. Los niños también pueden tenerlos.

Existe tratamiento disponible para las personas que tienen trastornos de ansiedad. Además, los investigadores están buscando tratamientos nuevos que ayudarán a aliviar los síntomas.

Este folleto es acerca de una clase de trastorno de ansiedad llamado trastorno de pánico. Para obtener más información sobre otras clases de trastornos de ansiedad, por favor vea el final de este folleto.



Trastorno de Pánico

Las personas con trastorno de pánico tienen repentinos y repetidos ataques de miedo que duran varios minutos, pero a veces los síntomas pueden durar más tiempo. Estos se llaman ataques de pánico. Los ataques de pánico se caracterizan por tener temor a cierto desastre o miedo a perder el control. Una persona también puede tener una reacción física fuerte. Esta reacción se puede sentir como un ataque al corazón. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento y muchas personas se preocupan por y tienen pavor a la posibilidad de tener otro ataque.

Una persona con trastorno de pánico puede desanimarse y sentirse avergonzada porque no puede realizar rutinas normales como ir a una tienda o conducir un automóvil. El tener trastorno de pánico también puede interferir con la escuela o el trabajo.

Los ataques de pánico se caracterizan por tener temor a cierto desastre o miedo a perder el control.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico tienen:

- **repentinos y repetidos ataques de miedo.**
- **la sensación de estar fuera de control** durante un ataque de pánico.
- **la sensación de que las cosas no son reales.**
- **una preocupación intensa** sobre cuándo ocurrirá el próximo ataque.
- **un temor a o una necesidad de evitar lugares** donde anteriormente han ocurrido ataques de pánico.
- **síntomas físicos que incluyen:**
 - latidos fuertes del corazón,
 - sudor,
 - debilidad, desmayos, o mareos,
 - sensación de acaloramiento o escalofríos,
 - hormigueo o adormecimiento en las manos,
 - dolor en el pecho,
 - sensación de náuseas o dolor de estómago.

Si usted o alguien que conoce desarrolla estos síntomas, hable con un médico o proveedor del cuidado de la salud. Existe ayuda disponible.

¿Cuándo comienza el trastorno de pánico?

A menudo el trastorno de pánico comienza en las últimas etapas de la adolescencia o a principios de la adultez. Más mujeres que hombres tienen trastorno de pánico. Pero no todos los que tienen ataques de pánico desarrollarán trastorno de pánico.

¿Existe ayuda?

Existe ayuda para las personas que tienen trastorno de pánico. De hecho, es uno de los trastornos de ansiedad más tratables. Primero, la persona debe consultar a un médico o proveedor del cuidado de la salud para hablar sobre los síntomas o sentimientos que tiene. La lista de síntomas en este folleto puede servir como una guía útil al hablar con el médico. El médico le realizará un examen para asegurarse de que no sea otro problema físico el que está causando los síntomas. El médico puede mandarlo a ver a un especialista como un psiquiatra, psicólogo, o trabajador social con licencia.

Los medicamentos pueden ayudar a reducir la gravedad y frecuencia de los ataques de pánico, pero puede que tarden varias semanas en comenzar a funcionar. Un médico puede recetar medicamentos. Se utilizan distintos tipos de medicamentos para tratar el trastorno de pánico. Hay antidepresivos, medicamentos ansiolíticos (pastillas para la ansiedad/nervios), y betabloqueantes. Estos mismos medicamentos también se utilizan para tratar otros tipos de trastornos.

La psicoterapia o “terapia de dialogo” con un especialista puede ayudar a las personas a aprender a controlar los síntomas de un ataque de pánico. La terapia puede realizarse con un trabajador social con licencia, consejero, psicólogo, o psiquiatra. No hay cura para el trastorno de pánico, pero la mayoría de las personas pueden llevar una vida normal cuando reciben tratamiento con medicamentos y/o terapia.

Si conoce a alguien que tiene síntomas de trastorno de pánico, aconséjele consultar a un médico. Ofrezca acompañarlo a la consulta médica para darle apoyo.

Para obtener más información sobre el trastorno de pánico, llame al 1-866-615-NIMH (1-866-615-6464).

El trastorno de pánico es uno de los trastornos de ansiedad más tratables.

¿Quién paga por el tratamiento?

La mayoría de los planes de seguros cubren el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Averigüe con su compañía de seguro. Si no tiene seguro, la agencia de salud o servicios humanos del gobierno de su ciudad o condado puede ofrecerle atención en una clínica o centro de salud donde el pago usualmente se basa en el sueldo de la persona. Si recibe Medicaid, puede que el plan al que pertenece cubra el tratamiento.

¿Por qué las personas tienen trastorno de pánico?

A veces el trastorno de pánico es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen y otras no. Cuando las sustancias químicas del cerebro no están en un cierto nivel pueden hacer que una persona tenga trastorno de pánico. Por eso, los medicamentos a menudo ayudan a aliviar los síntomas, porque hacen que las sustancias químicas del cerebro permanezcan en los niveles correctos.

Con el fin de mejorar el tratamiento, los científicos están estudiando qué tan bien funcionan diferentes medicamentos y terapias. En un tipo de investigación,

las personas que tienen trastorno de pánico elijen participar en un ensayo clínico para ayudar a los médicos a descubrir qué tratamientos funcionan mejor para la mayoría de las personas o qué funciona mejor para los diferentes síntomas. Usualmente, el tratamiento es gratuito. Los científicos están aprendiendo más sobre la manera en cómo funciona el cerebro para poder descubrir tratamientos nuevos.



Historia personal

“Un día, sin motivo ni aviso, me sentí aterrorizado. Tenía tanto miedo que pensé que iba a morir. El corazón me palpitaba y la cabeza me daba vueltas. Tenía estos síntomas cada dos semanas. Pensé que me estaba volviendo loco”.

“Mientras más ataques tenía, más temor sentía. Siempre vivía con miedo. No sabía cuándo podría tener otro ataque. Tenía tanto miedo que no quería salir de mi casa”.

“Mi amigo vio el miedo que tenía y me dijo que pidiera ayuda a mi médico. Mi médico me dijo que tenía trastorno de pánico. Me recetó un medicamento que me ayuda a sentir menos miedo. También he estado trabajando con un consejero para aprender cómo sobrellevar el miedo. Tuve que trabajar duro, pero después de unos meses de medicamentos y terapia, me estoy recuperando”.



National Institute
of Mental Health

**Contáctenos para obtener más información sobre el
trastorno de pánico.**

Instituto Nacional de la Salud Mental
División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o
1-866-615-NIMH (6464)*
Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o
1-866-415-8051*
FAX: 301-443-4279
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE
LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SQF 10-4679

Modificado en el 2008

Traducido en enero del 2010