

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/panic-disorder.html>
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/panicdisorder.html>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/ansiedad.aspx>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastorno de Pánico

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Una persona puede sentirse ansiosa antes de tomar un examen o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil, ya que nos permite estar más alerta o ser más cuidadosos. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó.

Sin embargo, para muchas personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo desarrollando así los trastornos de ansiedad.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no son tratados.

Los diferentes trastornos de ansiedad incluyen:

- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno de estrés postraumático
- ❖ Fobia social (Trastorno de ansiedad social)
- ❖ Fobias específicas
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada

Trastorno de pánico:

Quienes padecen de trastornos de pánico experimentan sensaciones de terror que les llegan repentina y repetidamente sin previo aviso. No pueden predecir cuándo o dónde ocurrirá un ataque, y entre los episodios, muchas personas se preocupan intensamente y se aterrorizan de pensar que podrían llegar a tener otro ataque.

Usualmente, un ataque de pánico alcanza su máxima intensidad durante los primeros diez minutos.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Síntomas de un ataque de pánico:

- ❖ Palpitaciones
- ❖ Dolores de pecho
- ❖ Mareos o vértigos
- ❖ Náuseas o problemas estomacales
- ❖ Sofocones o escalofríos
- ❖ Falta de aire o sensación de asfixia
- ❖ Hormigueo o entumecimiento
- ❖ Temblores
- ❖ Sensación de irrealidad
- ❖ Terror
- ❖ Sensación de falta de control o de estar volviéndose loco
- ❖ Temor a morir

Estudios indican que...

- ❖ El trastorno de pánico es más común en mujeres que en hombres.
- ❖ Los ataques de pánico usualmente comienzan a finales de la adolescencia o al comienzo de la edad adulta.
- ❖ No todos los que padecen de ataques de pánico desarrollarán el trastorno de pánico. Muchas personas sólo tienen un ataque y nunca vuelven a tener otro.
- ❖ La tendencia a desarrollar ataques de pánico parece ser hereditaria.

¿Qué es la agorafobia?

Es el miedo a los espacios abiertos. En estos casos, las vidas de las personas se restringen tanto que terminan evitando actividades normales, tales como ir de compras o conducir un automóvil. Aproximadamente un tercio de estas personas se limitan a vivir en sus casas o sólo pueden enfrentar una situación temida si están acompañadas por una persona de confianza.

Problemas asociados al trastorno de pánico:

Con frecuencia, el trastorno de pánico viene acompañado de otros problemas, tales como depresión, abuso de drogas, o alcoholismo. Estas enfermedades necesitan ser tratadas por separado.

Tratamiento del Trastorno de Pánico:

El trastorno de pánico es uno de los trastornos de ansiedad más tratables. Se puede tratar con medicamentos o con terapia psicológica cognitivo-conductual. Los mejores resultados se obtienen con un tratamiento combinado.

- ❖ **Medicamentos** - Los medicamentos más utilizados son los ansiolíticos y los antidepresivos. Estos deben ser recetados, administrados cuidadosamente y retirados poco a poco por un médico.
- ❖ **Psicoterapia** - Las terapias psicológicas están enfocadas en aprender a enfrentar los miedos y fobias, redefinir la relación del paciente con los temores, superar la fuerte evitación de las situaciones temidas, evitar el apoyo excesivo en personas y superar el intento desesperado de controlar la escalada del miedo.

Recuerde:

- ❖ Si usted cree que padece de un trastorno de ansiedad, la primera persona a quien debe consultar es a su médico. Un médico podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, otra condición médica, o ambos.
- ❖ Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es usualmente consultar a un profesional de la salud mental.
- ❖ Una vez que inicie medicamentos, es importante no interrumpir su uso de manera abrupta. Ciertos medicamentos se deben reducir poco a poco bajo la supervisión de un médico o de lo contrario pueden producirse reacciones negativas.
- ❖ Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros.
- ❖ Las técnicas de manejo del estrés y de meditación pueden ayudarle a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia.
- ❖ Los ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto calmante.
- ❖ La cafeína, las drogas ilegales, e incluso algunos medicamentos para el resfriado que no son recetados deben evitarse ya que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.
- ❖ Su familia o amigos pueden ser una gran fuente de apoyo.

Para dudas o preguntas, discútalo con su médico.