

hipersensibilidad del sistema nervioso, o un desequilibrio químico repentino podría generar los ataques de pánico. La cafeína, el alcohol y otros agentes también podrían desencadenar los síntomas. También hay teorías que sugieren que las personas que sufren ataques de pánico podrían tener dificultades para metabolizar el lactato, una sustancia que producen los músculos durante el ejercicio.

### ¿Existe un tratamiento para el trastorno de pánico?

Parece ser que hay más probabilidades de recuperación del trastorno de pánico cuando se usa una combinación de tratamientos para reducir los síntomas. La mayoría de las veces se administran medicamentos para evitar los ataques de pánico, y cuando se usan junto con la terapia cognitiva o del comportamiento, con frecuencia, la persona supera sus miedos y recupera su vida normal.

Por otra parte, aunque del 75 al 90 por ciento de las personas que reciben tratamiento muestran mejorías significativas, solamente cerca de una cuarta parte de las personas afectadas por este padecimiento buscan el tratamiento adecuado.

La terapia cognitiva se usa para ayudar a la persona a pensar y comportarse adecuadamente. Los pacientes aprenden a hacer que el objeto o la situación que provoca el miedo se vuelva menos amenazante a medida que se exponen a ella hasta que, poco a poco se acostumbran. Los familiares y amigos pueden ayudar mucho

en este proceso si ofrecen su apoyo y aliento. Los medicamentos son más eficaces cuando se administran como parte de un plan de tratamiento general que incluye terapia de apoyo. Los antidepresivos y ansiolíticos son los medicamentos que producen los mejores resultados, aunque los betabloqueadores, los cuales limitan la actividad de las neuronas, son muy útiles para controlar las fobias sociales. Pregunte a su doctor sobre estos medicamentos o algunos otros que le pudieran ayudar.

Las costumbres saludables también podrían ayudar a las personas a superar el trastorno de pánico. El ejercicio, una dieta adecuada y balanceada, el consumo moderado de cafeína y alcohol y aprender cómo reducir el estrés son muy importantes.

Y recuerde que la familia, los amigos y demás personas que tienen o saben de su enfermedad le pueden ayudar, así que cuénteles sobre su tratamiento y cómo ellos le pueden ayudar.

# TRASTORNO DE PÁNICO

## DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable de esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRA ESPERANZA.**

Las enfermedades mentales afectan a 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por alguna enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIisa@NAMIisa.org

**LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIisa.org



Revisado Septiembre 2016

Información de educación y apoyo local proveído por:



## ¿Qué está sucediendo?

Imagínese que entra a un elevador y de repente su corazón comienza a palpar aceleradamente, siente un dolor en el pecho, comienza a sudar frío y siente que el elevador se va a caer y estrellarse contra el suelo. ¿Qué está sucediendo?

Imagínese que está manejando de regreso a casa después de ir al supermercado y de repente todo parece estar fuera de control. Siente bochornos. Todo a su alrededor se vuelve borroso y no sabe en donde está. Siente que se está muriendo. ¿Qué está sucediendo?

Lo que está sucediendo es un ataque de pánico, una respuesta de pánico incontrolable ante situaciones comunes y que no representan peligro alguno. Este tipo de ataques pueden indicar que la persona sufre del trastorno de pánico.

## ¿Qué es el trastorno de pánico?

Se dice que las personas que sufren cuatro o más ataques de pánico en un período de cuatro semanas sufren del trastorno de pánico. Se puede diagnosticar este padecimiento si la persona sufre menos de cuatro episodios de pánico en ese mismo periodo de tiempo pero que vive con el miedo frecuente o constante de sufrir otro ataque.

Para que se le diagnostique trastorno de pánico, la persona debe sentir por lo menos cuatro de los siguientes síntomas durante un ataque: sudores, bochornos o escalofríos, sensación de ahogo, palpitaciones aceleradas, dificultad para

respirar, temblores, dolor en el pecho, sensación de desmayo, adormecimiento de las extremidades, náuseas, desorientación o sensación de morir, de que está perdiendo el control o perdiendo la razón.

Los ataques de pánico pueden sucederle a cualquiera y pueden ser causados por desequilibrios químicos u hormonales, drogas o alcohol, estrés u otros eventos. La gente muchas veces los confunde con ataques cardíacos o problemas respiratorios.

## ¿Qué son las fobias?

Las fobias son miedos irracionales e involuntarios a situaciones o cosas comunes (o respuestas a esas situaciones o cosas). Las personas que tienen fobias pueden también sufrir ataques de pánico cuando se enfrentan a la situación o se acercan al objeto que les hace sentir el terror. El "trastorno fóbico" es parte del amplio campo de los trastornos de ansiedad.

## Las fobias se dividen en tres tipos:

*Fobia específica (simple):* miedo irracional a circunstancias u objetos específicos como embotellamientos de tránsito o serpientes.

*Fobia social:* miedo extremo a parecer tonto o estúpido o a no ser aceptado en público, lo que hace que la persona evite eventos o áreas públicas.

*Agorafobia:* miedo intenso de sentirse atrapado en una situación, especialmente en lugares públicos que se combina con el abrumante miedo de sufrir un ataque de

pánico en un lugar desconocido. La palabra agorafobia en griego significa literalmente "miedo a la plaza pública".

Por lo general, las fobias son padecimientos angustiantes crónicos (a largo plazo) que no permiten que la persona realice actividades normales o vaya a lugares ordinarios y pueden causar serios problemas como la depresión. De hecho, por lo menos la mitad de las personas con fobias y trastornos de pánico, también sufren de depresión. El alcoholismo, la pérdida de productividad, los secretos y los sentimientos de vergüenza y baja autoestima con frecuencia aparecen cuando se tiene esta enfermedad. Para algunas personas es imposible salir o hacer algo fuera de sus casas sin la ayuda de alguien en quien confíen.

## ¿Qué significa "tenerle miedo al miedo"?

Muchas de las personas que sienten fobias o trastorno de pánico le "tienen miedo al miedo" o se preocupan de cuándo les va a dar el ataque siguiente. El miedo a sufrir más ataques de pánico puede hacer que la persona lleve una vida muy limitada. Las personas que tienen ataques de pánico con frecuencia comienzan a evitar las cosas que creen desencadenan sus ataques y dejan de hacer las cosas que antes hacían o dejan de ir a los lugares que antes frecuentaban.

## ¿Yo soy la única persona?

Se calcula que del 2 al 5 por ciento de los estadounidenses sufren de trastorno de pánico, de manera que usted no está solo si tiene los síntomas anteriores. Por lo

general, el trastorno de pánico ataca por primera vez entre los 20 y 25 años. La angustia severa, por ejemplo, la que se siente con la muerte de un ser querido, puede generar ataques de pánico.

Un estudio realizado en 1986 por el Instituto Nacional de Salud Mental mostró que del 5.1 al 12.5 por ciento de las personas encuestadas habían sentido fobias en los seis meses anteriores al estudio. Los investigadores calcularon que 24 millones de estadounidenses sufrirán alguna fobia en algún momento de su vida.

Las fobias son los principales trastornos psiquiátricos en mujeres de todas las edades. Una encuesta mostró que el 4.9 por ciento de las mujeres y el 1.8 por ciento de los hombres sufren de trastorno de pánico, agorafobia u otras fobias.

## ¿Qué causa el trastorno de pánico?

En verdad nadie sabe qué es lo que causa el trastorno de pánico, pero se están investigando ciertas teorías. Al parecer este trastorno se presenta en familias, lo que sugiere que por lo menos tiene una base genética. Algunas teorías sugieren que el trastorno de pánico forma parte de una ansiedad más generalizada en las personas que sufren ataques de pánico o que la ansiedad de separación severa puede transformarse en el trastorno de pánico o en fobias, más comúnmente la agorafobia.

Las teorías biológicas sugieren que podrían haber defectos físicos en el sistema nervioso de la persona. Por lo general, la