

trastorno de pánico. Otro tipo de medicamentos que es también comúnmente usado para este trastorno, son las benzodiazepinas. Los medicamentos pueden ser altamente efectivos a corto plazo, pero no son recomendados en un tratamiento a largo plazo. Todas las decisiones deben ser discutidas con el doctor.

Llevar un estilo de vida sano, también puede ayudar a la gente a superar su trastorno de pánico. El ejercicio, una dieta balanceada y disminución en el consumo de cafeína y alcohol, son importantes para disminuir los síntomas. Para mucha gente, es de gran ayuda aprender cómo reducir el estrés a través de la meditación.

El apoyo de compañeros es vital para superar el trastorno de pánico. La familia y amigos juegan un rol muy importante en el proceso del tratamiento y deben estar informados sobre el plan de tratamiento y las formas en las que pueden ayudar.

Recuperación

Recuperación no significa que la enfermedad haya entrado en completa remisión. Con el tiempo y después de lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y posteriormente superándola.

La recuperación incluye aprender mecanismos para salir adelante, creer en sí mismos como individuos aprendiendo cuáles son sus fortalezas y limitaciones, para llegar a entender que tienen la capacidad de encontrar propósito y placer en sus vidas a pesar de su enfermedad. **¡LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!**

Como Conseguir Ayuda

¿No cuentas con seguro médico? Llama a la oficina de *NAMI del Sur de Arizona*, nosotros te guiaremos para que tengas acceso a servicios de salud mental.

Si padeces de un trastorno de pánico:

- ◆ Busca ayuda médica mediante un psiquiatra y/o con tu médico de atención primaria.
- ◆ Busca el tratamiento efectivo para ti; el cual puede incluir medicamentos, terapia, grupos de apoyo, etc. **Muchas veces, la gente tiene que probar distintos tratamientos o combinaciones de ellos, para poder encontrar el adecuado para ellos.*
- ◆ Toma el curso *De Persona a Persona* impartido por NAMI, o únete al grupo de apoyo *Conexión NAMI*.
- ◆ APRENDE sobre tu condición. Entre más informado este, será más capaz de ayudarse a sí mismo. ¡Empieza con NAMI hoy!
- ◆ **Si tienes a un familiar que sufre de un trastorno mental:**
- ◆ No olvides de cuidar de ti mismo.
- ◆ Toma el curso *Familia a Familia* impartido por NAMI, únete al grupo de apoyo de *Familia y Amigos*, y/o de tomar *Bases y Fundamentos* de NAMI si tienes a familiares chicos o adolescentes.
- ◆ La familia, amigos o compañeros de miembros militares y veteranos, pueden tomar el curso *NAMI Homefront*.
- ◆ Aprende sobre la condición de tu familiar o ser querido.

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



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



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la 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
NAMI@NAMI.org

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

NAMI.org



Revisado Junio 2020

TRASTORNO DE PÁNICO

Información educacional y apoyo local ofrecido por:



¿Qué es el Trastorno de Pánico?

El ataque de pánico es caracterizado por recurrentes ataques de pánico –una respuesta incontrolable y aterradora a situaciones ordinarias que no amenazan la vida. Existe ansiedad o miedo persistentes a los ataques de pánico, ocasionando cambios en el comportamiento del individuo que intenta evitar nuevos ataques.

Los síntomas de un ataque de pánico, incluyen una combinación de lo siguiente:

Transpiración, bochornos o escalofríos, sensación de asfixia, palpitaciones, dificultad para respirar, temblores, dolores de pecho, debilidad, entumecimiento, náusea, o desorientación. Algunas personas pueden sentir que se están muriendo, y que están perdiendo control o perdiendo la cordura.

Los ataques de pánico comúnmente duran alrededor de 5 a 10 minutos, pero pueden ser más cortos o pueden durar hasta una hora. Durante el ataque, los síntomas físicos y emocionales se incrementan rápidamente en forma de oleada, y disminuyen poco a poco. Una persona se puede sentir ansiosa o nerviosa por varias horas después de sufrir un ataque.



En algunas ocasiones, un ataque de pánico puede ser confundido por un ataque cardíaco o por problemas respiratorios; debido a que los síntomas son similares. Por lo tanto, antes de que se diagnostique a alguien con un trastorno de pánico; es necesario llevar a cabo una evaluación física para asegurarse de que la persona no está sufriendo de alguna otra condición médica.

¿Cuáles son los problemas que la gente con ataques de pánico experimenta?

Mucha gente que sufre de estos ataques, le tiene “miedo al miedo” o se preocupan pensando en cuando tendrán el siguiente ataque. En algunas personas, esto las puede llevar a sufrir de *agorafobia* - miedo intenso de sentirse atrapado en un lugar público. Las personas con trastorno de pánico tienden a evitar lugares o cosas que creen que les pueda causar un ataque; lo cual puede provocar problemas en el ámbito profesional y social.

Así como las personas que sufren de otros trastornos de ansiedad; aquellos que padecen de trastornos de pánico tienen una mayor tendencia a desarrollar otros trastornos mentales. La mitad de las personas con trastornos de pánico, eventualmente pueden ser diagnosticados con un trastorno de depresión mayor.

El abuso de drogas y alcohol también puede causar problemas serios, ambos son detonantes de los ataques de pánico; y un tipo de automedicación que rápidamente se sale de control. Si no se trata esta condición, se incrementa el riesgo de actos y/o pensamientos suicidas.

Incluso la gente que no abusa de sustancias o padece de depresión; se puede sentir muy asustada y avergonzada de sus ataques de pánico. El silencio, la vergüenza y baja autoestima asociados con esta enfermedad, pueden provocar que la gente se aisle de sus amigos y familia. Otras personas se rehúsan a salir o a hacer cualquier cosa fuera de sus casas, sin la ayuda de las personas en las que ellos confían. Estas actitudes pueden ser muy alarmantes y confusas para los seres queridos que intentan ayudar; por lo tanto, se recomienda que los amigos y familiares alienten a estos individuos a que busquen tratamiento para su enfermedad.

¿Qué produce el trastorno de pánico?

Los ataques de pánico ocurren frecuentemente y aproximadamente 1 de cada 20 norteamericanos, será diagnosticado y tratado por este trastorno, cada año. Las mujeres tienen el doble de probabilidad de ser afectadas por este trastorno, que los hombres.

Los desequilibrios hormonales o químicos, drogas, alcohol, falta de sueño, entre otras cosas, pueden causar ataques de pánico. La gente que pasa por altos niveles de estrés en sus vidas, y aquellos que tienen enfermedades graves; también tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de pánico.

Aunque los científicos no han podido identificar un gene en particular, se piensa que hay un componente genético detrás del trastorno de pánico. Las investigaciones científicas han sugerido que una región del sistema límbico, llamada amígdala cerebral; se activa inapropiadamente durante estos ataques.

¿El trastorno de pánico, es tratable?

El trastorno de pánico generalmente responde bien al tratamiento. La gente que se mantiene en tratamiento puede esperar tener ataques de pánico menos frecuentes al igual que menos ansiedad. Para mucha gente una recuperación completa es una meta razonable, sin embargo, un gran porcentaje de individuos experimentarían nuevos episodios más tarde en la vida. Esto sugiere que un tratamiento prolongado sea indicado en ciertas situaciones.

La recuperación del trastorno de pánico puede ser lograda mediante un tratamiento apropiado o a través de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Los estudios indican que los medicamentos y la TCC son igualmente efectivos, y la decisión sobre cual tratamiento elegir, depende en la preferencia de cada persona.

También hay evidencia de que la combinación de TCC y medicamentos, pudiera ser de mayor beneficio que si se tomaran solos. Algunos tratamientos con medicamentos pueden hacer efecto más rápido, pero a la vez, pueden causar más efectos secundarios adversos que la TCC. También cuando un tratamiento médico es exitosamente terminado, la gente que ha recibido TCC tiende a mantenerse sin síntomas por más tiempo que la gente que solo tomo medicamentos.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) implica la exploración y la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamiento. La gente puede aprender a entender los lazos entre sus sensaciones corporales, sus emociones y como sus miedos individuales pueden incrementar los síntomas de ataques de pánico.

Para algunas personas, el entender la conexión entre el miedo y los síntomas físicos del ataque de pánico puede ser extraordinariamente útil disminuyendo los síntomas. Para otras personas, la terapia de exposición es útil en aprender como experimentar un ataque de pánico “sin perder el control”. Simulando un ataque de pánico en un ambiente controlado, les enseña a las personas como controlar sus miedos de futuros ataques de pánico y disminuir la severidad de sus síntomas.

Los miembros de la familia y amigos pueden ayudar grandemente en este proceso cuando apoyan y animan al individuo.

Los medicamentos son más efectivos cuando son implementados junto a un tratamiento que incluye terapia. Los antidepresivos y medicamentos contra la ansiedad, son usados frecuentemente para este trastorno. Medicamentos como los *inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina* (ISRS), son comúnmente usados. Los *inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y norepinefrina* (IRSN) también están aprobados por la FDA para tratar el