

## **Trastorno de pánico**

### **¿Qué esta 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 esta sucediendo?
- Imagine que esta 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 esta. Sienta que se esta muriendo. ¿Que esta sucediendo?

Lo que está sucediendo es un ataque de pánico, una respuesta de pánico incontrolable ante situaciones comunes y que no representan peligro alguno. Los ataques de pánico incontrolable ante situaciones comunes y que no representan peligro alguno. Los ataques de pánico pueden indicar que alguien 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 periodo 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 lapso 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 cardiacos, enfermedades del corazón o problemas respiratorios.

### **¿Que 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 enfrenta a la situación o se acercan al objeto que las hace sentir el terror. El “trastorno fóbico” es parte del amplio campo de los trastornos de ansiedad.

Los 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 cuando les va a dar el ataque siguiente. El miedo a sufrir más ataques de pánico puede hacer que la persona lleve una vida muy imitada. 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 que 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 surgieron que el trastorno de pánico forma parte de una ansiedad más generalizada en las personas, que sufren ataques de pánico o en fobias, más comúnmente la agorafobia.

Las **teorías biológicas** sugieren que podría haber defectos físicos en el sistema nervioso de la persona. Por lo general, la 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 bloquear 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 a lo 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 medicaciones o algunos otros que le pudieran ayudar.