

Trastorno de pánico

Una persona puede experimentar miedo abrumador, temor o terror, denominado pánico, algunas veces en su vida. Durante el pánico, usted puede sentir como si estuviera sufriendo un ataque al corazón o muriendo. Generalmente, el pánico es pasajero y suele vincularse con un acontecimiento aterrador que le sucede. Si el pánico se produce sin vinculación con las situaciones, sucede frecuentemente y es seguido de, al menos, 30 días de preocupación acerca de otro ataque de pánico, se denomina **trastorno de pánico**. No todas las personas que sufran un ataque de pánico desarrollarán un trastorno de pánico. Hay datos sugestivos de que el trastorno de pánico en ocasiones es **genético** (hereditario). Junto con los otros tipos de trastornos de pánico, (trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, trastorno de estrés postraumático y fobias), el trastorno de pánico es bastante frecuente. Los trastornos de pánico afectan a más de 40 millones de adultos solo en los Estados Unidos, aproximadamente el 18% de la población. A nivel mundial, aproximadamente el 20% de las personas que reciben atención médica de cabecera tienen trastornos de ansiedad o depresión.

SÍNTOMAS

- Latidos cardíacos rápidos o irregulares (**palpitaciones** o una sensación de "aleteo" en el pecho)
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Sudoración o rubefacción de la piel
- Tensión muscular
- Dificultad para dormir
- Estado de tensión nerviosa o irritabilidad

La **agorafobia** es una complicación del trastorno de pánico. La palabra significa "miedo a los espacios abiertos", pero la agorafobia en realidad supone miedo y elusión de situaciones en las cuales la persona teme especialmente el hecho de padecer un ataque de pánico. Estas situaciones generalmente incluyen multitudes, tiendas, automóviles en calles muy transitadas y el transporte público. Las personas con agorafobia pueden vivir confinadas en su casa por el temor a sufrir un ataque de pánico cuando se encuentran fuera de los lugares a los que están acostumbradas.

DIAGNÓSTICO

Los motivos físicos para algunos de los síntomas del trastorno de pánico incluyen problemas cardíacos, afecciones de la tiroides u otros problemas médicos. Después de anotar sus antecedentes médicos y realizar una exploración física, su médico puede indicar análisis para descartar estos problemas médicos. Los profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos y terapeutas habilitados) hacen preguntas y utilizan métodos de análisis específicos para examinar los síntomas de una persona a fin de determinar si tiene un trastorno de pánico, uno de los otros trastornos de ansiedad u otro problema de salud mental, como depresión o trastorno bipolar. Los psiquiatras son médicos especializados en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales.

TRATAMIENTO

- El tratamiento del trastorno de pánico suele tener varios enfoques que combinan algún tipo de tratamiento con medicación para reducir los sentimientos y síntomas de la ansiedad.
- La terapia cognitiva de comportamiento (Cognitive behavioral therapy, CBT) es eficaz para el trastorno de pánico; ayuda a las personas a hallar formas de sobrellevar sus sentimientos y aprender nuevos métodos para enfrentar las situaciones que las hacen sentir ansiosas.
- La terapia de exposición puede ser útil en el tratamiento del trastorno de pánico. Esta implica la exposición gradual a lugares o acontecimientos que disparan los ataques de pánico a fin de reducir el miedo y la ansiedad asociados a esos disparadores.
- Los medicamentos pueden incluir uno o más tipos de ansiolíticos, muchos de los cuales también se usan para tratar la depresión y otras enfermedades mentales.
- El abuso de sustancias suele acompañar a los trastornos de ansiedad. El tratamiento del abuso de sustancias, incluido el tabaquismo, debe considerarse parte del manejo global de cualquiera de los trastornos de ansiedad.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) www.nimh.nih.gov
- American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Estadounidense) www.healthyminds.org
- Anxiety Disorders Association of America (Asociación Estadounidense para los Trastornos de Ansiedad) www.adaa.org

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. Se publicó una Hoja para el paciente acerca del trastorno de ansiedad generalizada en el número del 2 de febrero de 2011.

Fuentes: National Institute of Mental Health, American Psychiatric Association, Anxiety Disorders Association of America, World Health Organization

Janet M. Torpy, MD, Writer

Alison E. Burke, MA, Illustrator

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan al diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES