

## Medicación

Solo en algunos casos se pueden usar medicamentos para tratar el trastorno de pánico. Estos son llamados 'ISRS' (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina). Se utilizan cuando alguien absolutamente no quiere la psicoterapia, cuando la psicoterapia no tiene ningún efecto, o cuando alguien tiene demasiados síntomas para participar en la psicoterapia.

**Benzodiazepinas** (tranquilizantes), en realidad están contraindicadas para el tratamiento del trastorno de pánico. Esto se debe a que la investigación ha demostrado que este tipo de medicación puede mantener e incluso empeorar el trastorno de pánico a largo plazo. Esto también se debe a que este medicamento a menudo se convierte en una forma de comportamiento de seguridad. También es este medicamento adictivo.



## Más información

### FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

[www.respaldo.aw](http://www.respaldo.aw)



RESPALDO  
fsma

# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



# TRASTORNO DE PÁNICO

Información general



# Trastorno de Pánico

El grupo de trastornos de ansiedad consta de varios diagnósticos. El trastorno de pánico es un trastorno de ansiedad bastante común y, por lo tanto, se ve con frecuencia en Aruba y en Respaldo. En Estados Unidos y en muchos países europeos, alrededor del 2% al 3% de la población se ven afectados por el trastorno de pánico cada año. En algunos países, esta cifra es menor.

## Síntomas

Las personas con un trastorno de pánico tendrán ataques de pánico regulares. Un ataque de pánico, es un episodio repentino de miedo intenso que alcanza su punto máximo en cuestión de minutos y durante el cual las personas experimenten cuatro o más de los siguientes síntomas:

1. Palpitaciones cardíacas
2. Transpiración
3. Temblores
4. Sensación de falta de aire
5. Falta de aliento
6. Dolor o presión en el pecho
7. Náuseas o malestar abdominal
8. Mareos, aturdimiento o desmayo
9. Escalofríos o sofocación
10. Entumecimiento o sensación de hormigueo en la piel
11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sentirse separado de uno mismo)
12. Miedo a perder el control o volverse loco
13. Miedo a morir

# Conducta de Personas con Trastorno de Pánico

Las personas con trastorno de pánico comienzan a hacer cosas para lidiar con esos ataques de pánico. A grandes rasgos, hacen dos cosas:

1. **Evasión:** evitan todo tipo de situaciones que puedan causarle un ataque de pánico. Por ejemplo, ya no salen más de la casa, ya no van a lugares concurridos, ya no conducen, no hacen más ejercicio, ya no toman café, etc.
2. **Comportamiento de seguridad:** las personas usan ciertos trucos para reducir el riesgo de un ataque de pánico. Por ejemplo, sólo van al supermercado con otra persona, siempre tienen un tranquilizante en el bolso, se mantienen en contacto con alguien por teléfono, siempre revisan su auto antes de salir, etc. A veces, las personas ni siquiera se dan cuenta qué tipo del comportamiento de seguridad está empleando.

## Tipos de trastornos de Pánico

En caso de trastorno de pánico, se hace una distinción entre el trastorno de pánico con y el trastorno de pánico sin agorafobia. La agorafobia es un miedo a los lugares abarrotados. En realidad, es un miedo a los lugares donde escapar es imposible o difícil.

# Tratamiento

El trastorno de pánico generalmente suele ser bien tratable. La primera opción de tratamiento es una forma de psicoterapia, pues la terapia cognitivo-conductual. Durante la terapia cognitivo-conductual, un terapeuta trabaja con el cliente para reducir el trastorno de pánico mediante ejercicios y asignaciones de tareas. La terapia cognitivo-conductual consta de los siguientes procedimientos:

1. **Exposición interoceptiva:** esto significa que debe hacer ejercicios para aprender que, la incomodidad física que siente durante un ataque de pánico, en realidad no es un motivo de ansiedad. En hacer esto repetidamente hace que sea más fácil lidiar con estos sentimientos.
2. **Terapia cognitiva:** aquí aprenderá que los pensamientos aterradores que tiene sobre los ataques de pánico no son correctos (por ejemplo, pensamientos como 'Me estoy muriendo de un ataque de pánico' o 'Estoy perdiendo control sobre mí mismo durante un ataque de pánico'). El terapeuta trabajará con usted para averiguar exactamente qué pensamientos juegan un papel en su situación y luego lo ayudará a cambiarlos en pensamientos más realistas y saludables.
3. **Exposición en vivo:** (junto con el terapeuta) buscar situaciones a las que más temas, para entender que los miedos que tienes sobre esas situaciones suelen ser injustificados. De esta forma, se trata el comportamiento de evitación y también se reduce y se detiene el comportamiento de seguridad.