



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Trastorno de pánico

Dirección de esta página: [//www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000924.htm](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000924.htm)

Trastorno de pánico

Es un tipo de trastorno de ansiedad en el cual usted tiene ataques repetitivos de intenso miedo de que algo malo va a ocurrir.

Causas

La causa se desconoce, aunque los genes pueden jugar un papel. Otros miembros de la familia pueden tener el trastorno. Sin embargo, el trastorno de pánico a menudo ocurre cuando no hay ningún antecedente familiar.

El trastorno de pánico es dos veces más común en las mujeres que en los hombres. Los síntomas por lo general comienzan antes de los 25 años de edad, pero pueden ocurrir hacia los 35 años. El trastorno de pánico también se puede presentar en niños, pero no suele diagnosticarse hasta que son mayores.

Síntomas

Una crisis o ataque de pánico comienza de repente y con mucha frecuencia alcanza su punto máximo al cabo de 10 a 20 minutos. Algunos síntomas pueden continuar durante una hora o más. Un ataque de pánico se puede confundir con un ataque cardíaco.

Una persona con trastorno de pánico a menudo vive con miedo de otro ataque y puede sentir temor de estar sola o lejos de la ayuda médica.

Las personas con trastorno de pánico tienen por lo menos cuatro de los siguientes síntomas durante un ataque:

- Molestia o dolor torácico
- Mareo o desmayo
- Miedo a morir
- Miedo a perder el control o de muerte inminente

- Sensación de asfixia
- Sentimientos de separación
- Sentimientos de irrealidad
- Náuseas y malestar estomacal
- Entumecimiento u hormigueo en manos, pies o cara
- Palpitaciones, frecuencia cardíaca rápida o latidos cardíacos fuertes
- Sensación de dificultad para respirar o sofocación
- Sudoración, escalofrío o sofocos
- Temblor o estremecimiento

Los ataques de pánico pueden cambiar el comportamiento y desempeño en el hogar, el trabajo o la escuela. Las personas con este trastorno a menudo sienten preocupación acerca de los efectos de sus ataques de pánico.

Las personas con trastorno de pánico pueden abusar del alcohol u otras drogas y se pueden sentir tristes o deprimidos.

Los ataques de pánico no se pueden predecir. Al menos en las primeras etapas del trastorno, no hay ningún desencadenante que comience el ataque. El recuerdo de un ataque pasado puede provocar ataques de pánico.

Pruebas y exámenes

Muchas personas con trastorno de pánico acuden primero a buscar tratamiento en la sala de urgencias, porque el ataque de pánico a menudo se siente como un ataque cardíaco.

El médico llevará a cabo un examen físico y una evaluación psiquiátrica.

Se harán exámenes de sangre. Se deben descartar otros trastornos médicos antes de poder diagnosticar un trastorno de pánico. También se deben considerar los trastornos relacionados con el abuso de sustancias, dado que los síntomas pueden parecerse a ataques de pánico.

Tratamiento

El objetivo de la terapia es ayudarlo a desempeñarse bien durante la vida diaria. Una combinación de medicamentos y psicoterapia funciona mejor.

Tipos de medicamentos utilizados para tratar el trastorno de pánico:

- Los antidepresivos llamados inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS) casi siempre se recetan para el trastorno de pánico.
- Los sedantes son medicamentos para relajarlo y se pueden usar por corto tiempo. Hay un riesgo de que causen dependencia.
- Algunas veces se usan los anticonvulsivos para casos graves.

Los síntomas deben mejorar lentamente durante unas cuantas semanas. No deje de tomar sus medicamentos ni cambie la cantidad que está tomando (dosis) sin hablar con el médico.

La psicoterapia (terapia cognitiva conductual) le ayuda a entender sus comportamientos y cómo cambiarlos. Durante la terapia, usted aprenderá cómo:

- Entender y controlar puntos de vista distorsionados de estresantes en la vida, como el comportamiento de otras personas o los hechos de la vida.
- Reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico y disminuir la sensación de indefensión.
- Manejar el estrés y relajarse cuando se presenten los síntomas.
- Imaginar las cosas que causan la ansiedad, comenzando con la menos temida. Practicar en una situación de la vida real para ayudarle a superar sus miedos.

Lo siguiente también puede ayudar a reducir la cantidad o la gravedad de los ataques de pánico:

- No tomar alcohol
- Comer a horas regulares
- Hacer ejercicio regularmente
- Dormir lo suficiente
- Disminuir o evitar la cafeína, determinados medicamentos para los resfriados y los estimulantes

Expectativas (pronóstico)

Los trastornos de pánico pueden ser duraderos y difíciles de tratar. Es posible que algunas personas con este trastorno no se curen, pero la mayoría mejora cuando se realiza un tratamiento correcto.

Las personas con trastorno de pánico son más propensas a:

- Consumir alcohol o drogas ilícitas.
- Estar desempleadas o ser menos productivas en el trabajo.
- Tener relaciones personales difíciles, incluso problemas matrimoniales.

- Resultar aislado al limitarse a dónde van o con quién están.

Cuándo contactar a un profesional médico

Solicite una cita con el médico si los ataques de pánico están interfiriendo con su trabajo, las relaciones interpersonales o la autoestima.

Llame al número local de emergencias (como el 911 en los Estados Unidos) o acuda al médico de inmediato si presenta pensamientos suicidas.

Prevención

Si usted tiene ataques de pánico, evite lo siguiente:

- El alcohol
- Estimulantes como la cafeína y la cocaína

Estas sustancias pueden desencadenar o empeorar los síntomas.

Nombres alternativos

Crisis de angustia (ataques de pánico)

Referencias

American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.

Hofmann SG, Smits JA. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *J Clin Psychiatry*

Pollack MH, Kinrys G, DeLong H, Vasconcelos e Sá D, Simon NM. The pharmacotherapy of anxiety disorders. In: Stern TA, Rosenbaum JF, Fava M, et al., eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*

Taylor CT, Pollack MH, LeBeau RT, Simon NM. Anxiety disorders: Panic, social anxiety, and generalized anxiety. In: Stern TA, Rosenbaum JF, Fava M, et al., eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*

Actualizado 3/10/2014

Versión en inglés revisada por: Timothy Rogge, MD, Medical Director, Family Medical Psychiatry Center, Kirkland, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la poliza de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o Hi-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2015 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894

U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health

Página actualizada 09 septiembre 2015