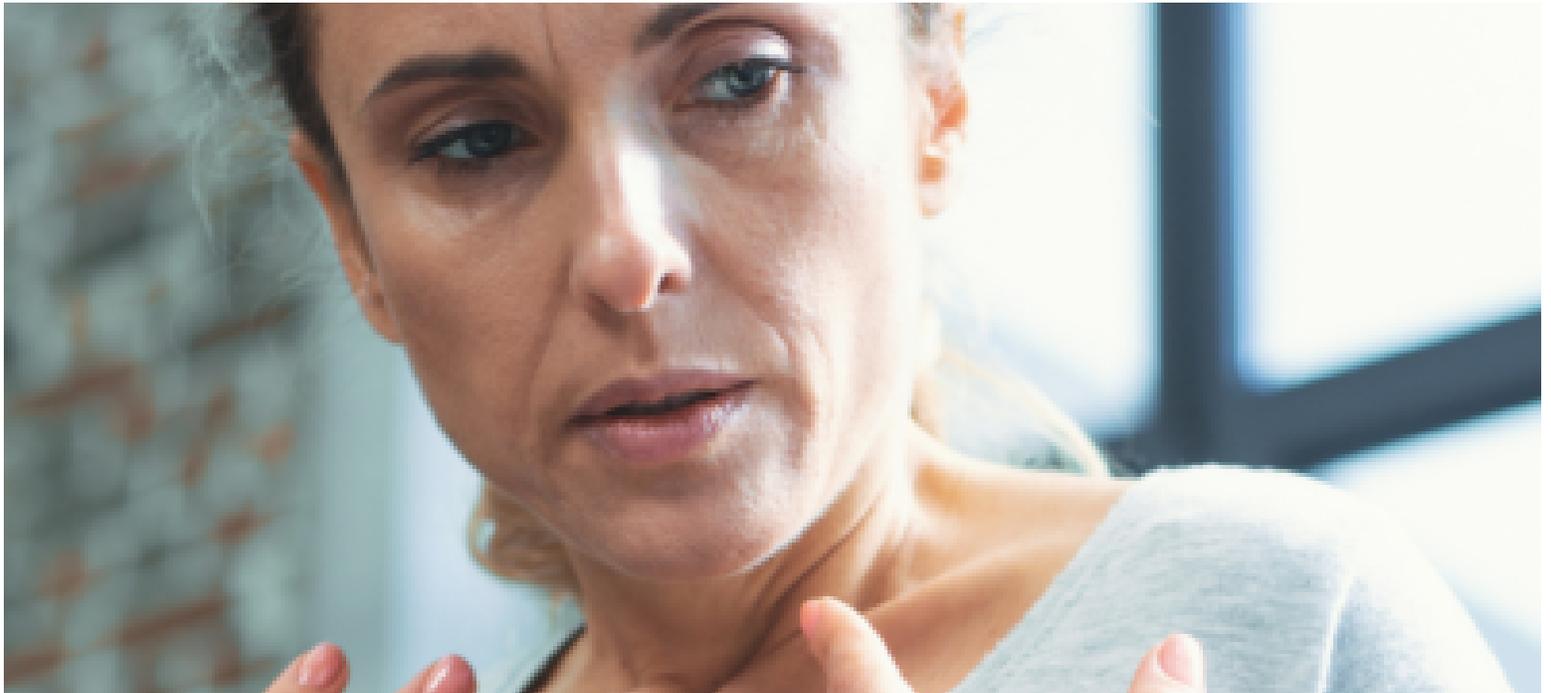


TRASTORNO DE PÁNICO

CETTAD

FOLLETOS DE PSICOEDUCACIÓN



DR. JUAN MANUEL BRAVO SIERRA

El trastorno de pánico se caracteriza por la presencia de episodios de miedo intenso acompañado de diferentes síntomas físicos. Estos episodios se denominan ataques de pánico. Los ataques de pánico se pueden presentar desde esporádicamente hasta varios en un día, y pueden producirse tanto desde un estado de calma como desde un estado de ansiedad.

CONTENIDO



¿Qué es?



Síntomas



Tratamiento

CETTAD

Cettad S. C. es un centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad. Basamos nuestro trabajo en el uso de protocolos de tratamiento que han demostrado eficacia y han sido validados a través de la investigación científica.

Publicado en México por Cettad S. C. Juan Sánchez Azcona 217-B Colonia Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. México. C. P. 03020.

© Cettad S. C. 2025

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cettad S. C., o según lo permitido expresamente por la ley, por licencia o bajo los términos acordados con la organización de derechos de autor. Las consultas relacionadas con la reproducción fuera del alcance de lo anterior deben enviarse al Departamento de Derechos de Cettad S. C. a la dirección anterior.

TRASTORNO DE PÁNICO

El trastorno de pánico se caracteriza por la presencia de episodios de miedo intenso acompañado de diferentes síntomas físicos. Estos episodios se denominan ataques de pánico.

Los síntomas que se pueden presentar durante un ataque de pánico son los siguientes:

- Palpitaciones o taquicardia
- Sudoración
- Temblor o sacudidas
- Dificultad para respirar o asfixia
- Sensación de ahogo
- Dolor, opresión o molestias en el pecho
- Náuseas o malestar abdominal
- Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo
- Escalofríos o sensación de calor
- Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo)
- Sensación de irrealidad o desconexión
- Miedo a perder el control o "volverse loco"
- Miedo a morir

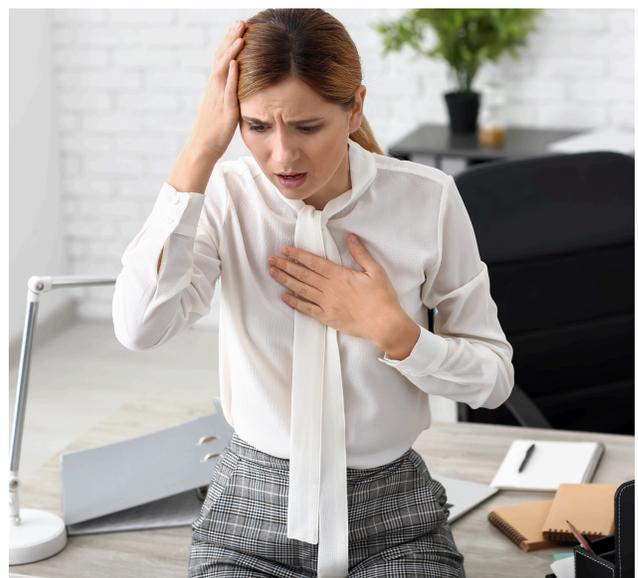
Los ataques de pánico se pueden presentar desde esporádicamente hasta varios en un día, y pueden producirse tanto si la persona se encuentra ansiosa como en un estado de calma, como por ejemplo cuando la persona está profundamente dormida.

Los ataques de pánico provocan una gran alarma y hacen que la persona busque ayuda médica. Los diferentes exámenes (electrocardiograma, de laboratorio, entre otros) que se le llegan a aplicar resultan normales.

El trastorno se diagnostica si la persona presenta lo siguiente:

- Más de un ataque de pánico que se repite sin previo aviso.
- Posterior a un ataque de pánico la persona queda con temor de tener otro ataque y lo que podría suceder.
- Cambios importantes en el comportamiento habitual para evitar tener otro ataque.

“Los ataques de pánico son como una horrible sensación de muerte”



Durante los ataques de pánico, las personas pueden presentar diferentes temores. Entre los más frecuentes se encuentran:

- *Tener un ataque cardíaco*
- *Asfixiarse o ahogarse*
- *Desmayarse*
- *Volverse loco*
- *Perder el control*
- *Tener una embolia cerebral*

Como consecuencia de estos ataques de pánico las personas llegan a desarrollar diferentes estrategias inadecuadas para enfrentarlos, como las que se mencionan a continuación:

Distraerse

Hay una gran cantidad de métodos usados para esto, por ejemplo:

- *Poner música fuerte*
- *Llevar algo para leer*
- *Pellizcarse*
- *Darse un ligazo en la muñeca*
- *Colocar toallas frías o húmedas en su cara*
- *Pedirle a alguien que esté cerca*
- *Mantenerse tan ocupado como sea posible*
- *Mantener la televisión encendida cuando se va a dormir*
- *Imaginarse a uno mismo en otro lugar*
- *Jugar juegos de números*

Llevar objetos de seguridad

Son objetos o personas específicas que hacen que la persona se sienta más segura.

Los objetos de seguridad más frecuentemente usados son:

- *Otras personas*
- *Teléfonos portátiles*
- *Frascos de medicamentos llenos o vacíos*
- *Símbolos religiosos*
- *Sales aromáticas*
- *Comida o bebida*
- *Bolsas de papel*
- *Linternas*
- *Dinero*
- *Cámaras*
- *Bolsas o carteras/monederos*
- *Material de lectura*
- *Cigarros*
- *Mascotas*

Consumir alcohol

Es quizá la forma más peligrosa de enfrentar los ataques de pánico. El alcohol funciona por un rato y es probable que llegue a ser dependiente y requiera más y más de él. Conforme tome más y más, su capacidad para reducir la ansiedad va siendo cada vez menor.

Tratamiento

El trastorno de pánico responde bien al tratamiento. Éste generalmente implica psicoterapia, medicamento o una combinación de ambas.

Terapia cognitivo conductual

La psicoterapia cognitivo conductual es la terapia de elección para tratar el trastorno de pánico. Esta terapia le enseña a la persona a enfrentar la ansiedad por medio de identificar y

enfrentar los pensamientos y los síntomas físicos que le generan temor y le hacen desarrollar los ataques de pánico. Cuando aprende a reaccionar de manera diferente a los ataques de pánico, estos empiezan a desaparecer, y a la par, dejan de evitar las situaciones temidas.

Medicamentos

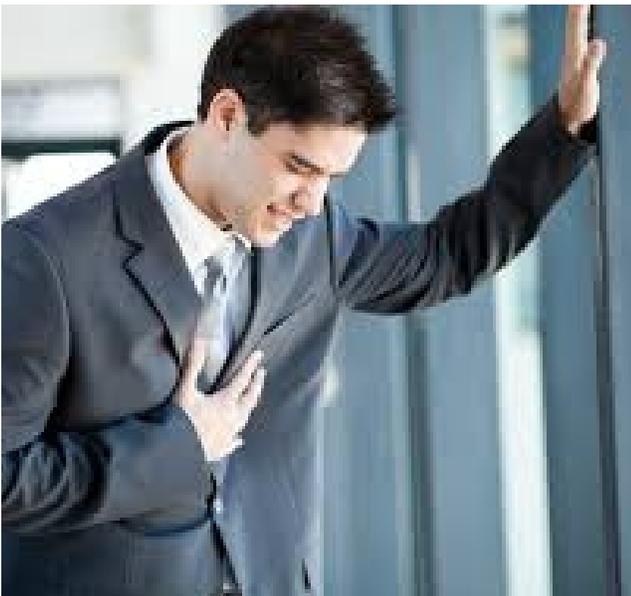
El tratamiento con medicamentos suele requerir varias semanas o más antes de que las personas comiencen a sentir alivio de sus síntomas. Existen diferentes medicamentos que ayudan a tratarlo. Entre los más efectivos, se encuentran los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como la fluoxetina y la paroxetina, entre otros, y los Inhibidores de la

recaptación de la serotonina y la norepinefrina (IRSN) como la venlafaxina, entre otros.

Benzodiazepinas

Son conocidas como tranquilizantes o sedantes. Son sumamente eficaces para disminuir rápidamente los síntomas de un ataque de pánico. Sin embargo, pueden causar tolerancia y dependencia si no se usan correctamente, por lo que la vigilancia médica es importante durante el tratamiento. Dentro de estos se encuentran el clonazepam, el alprazolam y el lorazepam.

“Es una sensación de pérdida de control”



Texto elaborado por el Dr. Juan Manuel Bravo Sierra
Departamento de psicoeducación y elaboración de material de apoyo para los
trastornos emocionales

para

CETTAD, Centro Especializado en el Tratamiento de los Trastornos Ansiosos,
Depresivos y de la Personalidad, S. C.
www.cettadsaludmental.com

Sucursal Narvarte
Sucursal Naucalpan

Tel. 55 4944 3849

CETTAD

© CETTAD, Centro Especializado en el Tratamiento de los Trastornos Ansiosos, Depresivos y de la Personalidad S. C. Ciudad de México. 2025.