



La Voz De San Diego Sobre Salud Mental

¿Qué es el Desorden de Pánico?

Se dice que las personas que sufren cuatro o más ataques de pánico en un período de cuatro semanas sufren del desorden 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.

¿Qué está 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 está sucediendo?

- Imagínese que está 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 está. Siente que se está muriendo. ¿Qué está 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 pueden indicar que alguien sufre del desorden de pánico.

Mente Abierta



**Enfermedades Mentales son
Desórdenes del Cerebro**

Para que se le diagnostique desorden 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 cardíacos, enfermedades del corazón o problemas respiratorios.

¿Qué 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 enfrentan a la situación o se acercan al objeto que les hace sentir el terror. El "desorden fóbico" es parte del amplio campo de los desórdenes de ansiedad.

Las 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 desórdenes 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 desorden de pánico le "tienen miedo al miedo" o se preocupan de cuándo les va a dar el ataque siguiente. El miedo a sufrir más ataques de pánico puede hacer que la persona lleve una vida muy limitada. 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.

¿Qué causa el desorden de pánico?

En verdad nadie sabe qué es lo que causa el desorden de pánico, pero se están investigando ciertas teorías. Al parecer este desorden se presenta en familias, lo que sugiere que por lo menos tiene una base genética. Algunas teorías sugieren que el desorden de pánico forma parte de una ansiedad más generalizada en las personas que sufren ataques de pánico o que la ansiedad de separación severa puede transformarse en el desorden de pánico o en fobias, más comúnmente la agorafobia.

Las **teorías biológicas** sugieren que podrían 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 desorden de pánico?

Parece ser que hay más probabilidades de recuperación del desorden 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 o la 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 neuronas, son muy útiles para controlar las fobias sociales. Pregunte a su doctor sobre estos medicamentos o algunos otros que le pudieran ayudar.

Las costumbres saludables también podrían ayudar a las personas a superar el desorden de pánico. El ejercicio, una dieta adecuada y balanceada, el consumo moderado de cafeína y alcohol y aprender cómo reducir el estrés son muy importantes. Y recuerde que la familia, los amigos y demás personas que tienen o saben de su enfermedad le pueden ayudar, así que cuénteles sobre su tratamiento y cómo ellos le pueden ayudar.

NAMI San Diego

NAMI San Diego es una organización sin fines de lucro que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de NAMI (*Alianza Nacional Para Enfermedades Mentales*), y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

**Para mas información
y apoyo, hable a la
Línea de Ayuda**

**Línea de Ayuda de
NAMI San Diego
(800) 523-5933
(619) 543-1434**

**www.namisaniego.org
information@namisd.org**