

## TRASTORNO DE PÁNICO

Otros nombres: Ataques de pánico



### Introducción

El trastorno de pánico es un tipo de [trastorno de ansiedad](#). Causa ataques de pánico, que son sensaciones repentinas de terror sin un peligro aparente. La persona puede sentir como si estuviera perdiendo el control. También pueden presentarse síntomas físicos, tales como:

- Latidos rápidos del corazón (taquicardia)
- Dolor en el pecho o en el estómago
- Dificultad para respirar
- Debilidad o mareos
- Transpiración
- Calor o escalofríos
- Hormigueo o entumecimiento de las manos

Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar y sin previo aviso. La persona puede tener miedo de otra crisis y evitar los lugares en los que sufrió una crisis anteriormente. En algunos casos, el miedo domina su vida y no pueden salir de sus casas.

El trastorno de pánico es más común entre las mujeres que entre los hombres. Suele comenzar entre los adultos jóvenes. Algunas veces comienza cuando una persona se encuentra sometida a mucho estrés. La mayoría de las personas mejora con el tratamiento. La terapia puede demostrarle cómo identificar y cambiar los patrones de pensamiento antes de que lo conduzcan al pánico. Las medicinas también pueden serle de ayuda.

*NIH: Instituto Nacional de la Salud Mental*

### Comience aquí

- [Ataques de pánico y el trastorno de pánico](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Trastorno de pánico](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Trastorno de pánico y ataques de pánico](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)

#### Diagnóstico y exámenes

- [Hiperventilación](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)

#### Tratamientos y terapias

- [Entendiendo la psicoterapia](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)

#### Asuntos relacionados

- [Agorafobia](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [¿Crisis de pánico o infarto?](#) (Fundación del Corazón para las Mujeres) - PDF También en [inglés](#)

#### Niños/as

- [Trastorno de pánico](#) (Academia Americana de Pediatría) También en [inglés](#)



#### [Ansiedad](#)

### TRASTORNO DE PÁNICO. bis

**Descripción:** una condición marcada por episodios recurrentes de miedo paralizante, conocida como *ataques de pánico*.



El trastorno del pánico que afecta de tres millones a seis millones de estadounidenses, normalmente surge entre las edades de quince y diecinueve años. Los ataques de pánico pueden provocarse por eventos específicos, pero también pueden aparecer repentinamente sin advertencia, incluso durante el sueño.

El ataque promedio dura aproximadamente de cinco a diez minutos. “Puede ser muy aterrador para los niños”, dice el Dr. Charles Irwin. “Usualmente llegan a la sala de emergencias aterrorizados de que se están volviendo locos o que están sufriendo un ataque cardíaco”. Algunas de las características de un ataque de pánico de hecho se parecen a los de un ataque cardíaco: palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, mareos y náusea. Un niño que presente estos síntomas debe ser evaluado minuciosamente para determinar la causa subyacente.

Muchos jóvenes nunca tienen otro ataque de pánico, lo que nos indica que no sufren del trastorno del pánico. Sin embargo, las personas afectadas con esta condición usualmente desarrollan ansiedades profundas acerca del momento y lugar en que ocurrirá el siguiente ataque. Ellos evitan tantos lugares y situaciones que su mundo a menudo se vuelve cada vez más pequeño. Por ejemplo, si estaban manejando durante su último ataque de pánico, posiblemente sentirán fobia por estar en un automóvil.

#### **Signos del trastorno de pánico**

**Por lo menos cuatro de los síntomas siguientes:**

- **palpitaciones**
- **sudoración**
- **temblores y estremecimiento**
- **dificultad para respirar**
- **sensación de ahogo**
- **molestia o dolor en el pecho**
- **náusea o molestias abdominales**
- **mareos, desvanecimiento**
- **sentirse separado de sí mismo (*despersonalización*)**
- **sentirse irreal (*pérdida de conciencia*)**
- **miedo de perder el control o enloquecer**
- **miedo de morir**
- **sensación de adormecimiento u hormigueo**
- **escalofríos o sofoco**
- **preocuparse por futuros ataques de pánico**

Última actualización

12/29/2015

Fuente

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/panic-disorder.aspx>