

Recursos

Si continúa teniendo ataques de pánico o empieza a temer los ataques o a evitar sitios o actividades a causa del miedo llame sin falta a su proveedor de la salud, especialista en el tratamiento de la conducta, o al Departamento de Salud Mental o de Psiquiatría de Kaiser Permanente. Todos están allí para ayudarle.

El Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, en inglés) es otro recurso que podría serle útil. Llame al (800) 647-2642.

La mayoría de las personas superan los síntomas del pánico y de la angustia aprendiendo nuevas técnicas de conducta y de pensamiento. En algunos casos, las medicinas pueden ser útiles. Mientras más rápido consiga ayuda, más pronto se sentirá mejor.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Preparado por la Dra. Elke Zuercher-White y el departamento Regional de Salud del Norte de California. Traducción al español por la Dra. Elke Zuercher-White. Versión en español editada por Lisa de Avila y Lynn Gordon; Muse: Excellence in Writing and Translating. Diseño por W. Crittenden Design. © 2000 The Permanente Medical Group. All rights reserved.



KAISER PERMANENTE®

© 2000 The Permanente Medical Group. All rights reserved.
Northern California



¿Tiene ataques
de pánico?

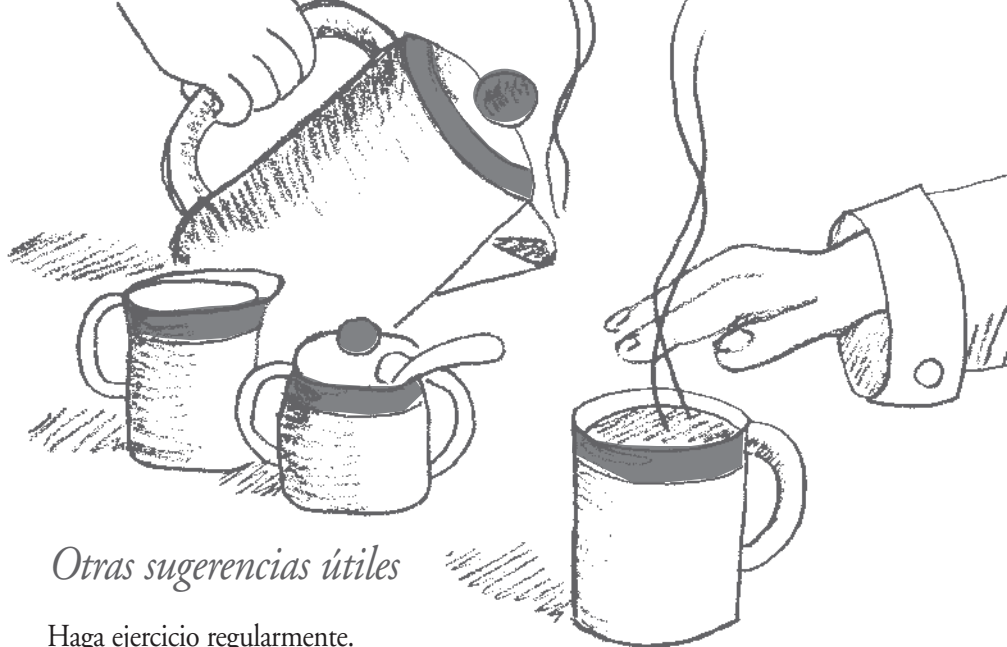
Are You Having
Panic Attacks?



KAISER PERMANENTE®
NORTHERN CALIFORNIA

Tabla de contenido

Cómo reconocer los ataques de pánico.....	2
Hágase algunas preguntas.....	3
Ataques de pánico: una explicación útil.....	4
Cómo se desarrollan y cómo se superan los ataques de pánico y las fobias.....	5
Aprenda a controlar su respiración.....	6
Cambie sus "auto-mensajes"	7
Cómo enfrentar las fobias.....	8
Otras sugerencias útiles.....	9
Recursos.....	10



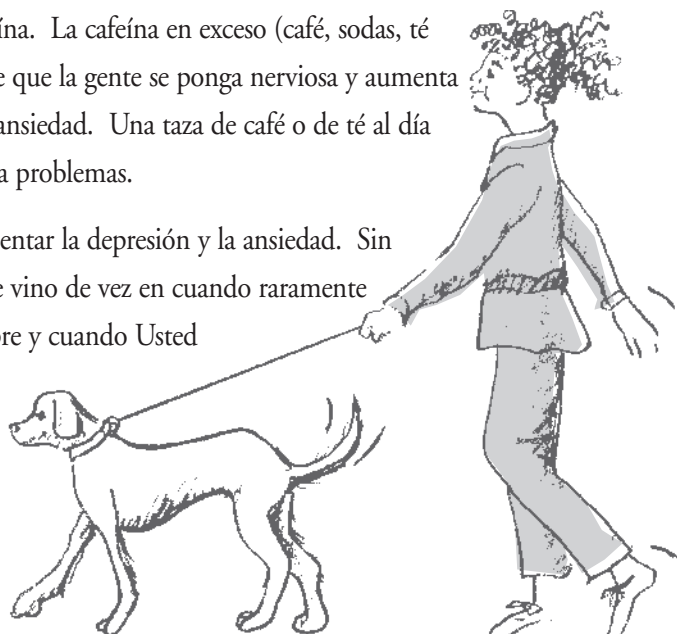
Otras sugerencias útiles

Haga ejercicio regularmente.

La actividad física puede disminuir la tensión y la angustia, y mejorar su estado de ánimo. Una caminata rápida de 20-30 minutos tres veces a la semana es una manera excelente de mantenerse en forma. Camine con tal rapidez que sude un poquito, pero que aún pueda mantener una conversación. Caminar con un amigo puede ser más entretenido.

Consuma menos cafeína. La cafeína en exceso (café, sodas, té negro, chocolate) hace que la gente se ponga nerviosa y aumenta así las sensaciones de ansiedad. Una taza de café o de té al día generalmente no causa problemas.

El alcohol puede aumentar la depresión y la ansiedad. Sin embargo, una copa de vino de vez en cuando raramente es un problema siempre y cuando Usted nunca haya bebido en exceso.

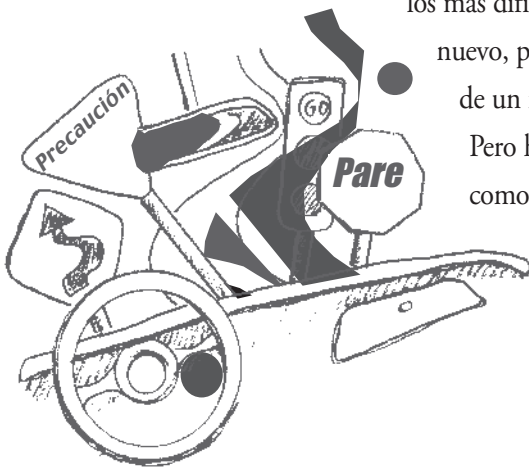


Cómo enfrentar las fobias

Las fobias son temores a ciertas situaciones como manejar, estar solo en casa, ir a tiendas, a centros comerciales, al cine, o a restaurantes. Usted puede superar sus fobias si se enfrenta poco a poco al sitio o a la situación que le produce miedo, hasta que se sienta cómodo. Puede intentar esto solo, con la ayuda de un familiar, o con la orientación de un terapeuta. Para enfrentar las fobias con éxito, hay que seguir estos consejos básicos:

- Enfrentese lo más seguido que pueda a lo que le produce miedo, por lo menos tres veces a la semana. Mientras más frecuentes sean sus enfrentamientos, mayor será su progreso.
- Empiece con pasos pequeños, y después dé pasos más grandes.
- La clave está en enfrentarse primero a una situación que puede tolerar y luego superarla.
- Una vez que haya superado los pasos más pequeños, siga hacia

los más difíciles. Al probar algo nuevo, puede hacerlo con ayuda de un familiar o de un amigo. Pero hágalo solo tan pronto como pueda.



De repente, sin razón alguna, su corazón empieza a latir con fuerza. Tiene dificultad para respirar y la garganta y el pecho le aprietan. Se siente mareado y como aturdido, las palmas de las manos le sudan y siente entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies. Lo invade un sentimiento de miedo y pavor. Se pregunta con terror, "¿Qué me está pasando? ... ¡Voy a tener un ataque al corazón! ... ¡Me voy a desmayar! ... ¡Estoy perdiendo la razón!"

¿Reconoce estas sensaciones o ha tenido esta experiencia? Si es así, lo más probable es que haya tenido un ataque de pánico o crisis de angustia.



Cómo reconocer

Los ataques de pánico parecen venir de la nada. Ocurren súbitamente y sin razón aparente.

A veces ocurren en ciertas situaciones, como por ejemplo en muchedumbres, en centros comerciales, en restaurantes, en cines, o al manejar. Incluso pueden suceder en casa. Usted puede despertar aterrorizado, aun sin haber tenido una pesadilla.

Es natural pensar que estos ataques de pánico son peligrosos. Pero aunque los ataques se sienten incómodos y abrumadores, ¡no son peligrosos! No producen ataques al corazón ni otros problemas médicos. Los ataques de pánico no son una señal de debilidad en su salud mental o emocional. Si aprende a lidiar con ellos, le producirán menos miedo, durarán menos tiempo y ocurrirán con menos frecuencia. Muchas veces desaparecen por completo.

Cambie sus "auto-mensajes"

Durante un ataque de pánico, sus propios pensamientos lo pueden aterorar aún más si empieza a predecir "catástrofes", por ejemplo, si piensa que tendrá un infarto, que se desmayará, o incluso que se volverá loco. Puede ayudarse a sí mismo cambiando sus auto-mensajes. Siga estos pasos:

1. Identifique los pensamientos que le causan angustia tan pronto como aparezcan.
2. Pregúntese "¿Qué prueba tengo de la validez de estos pensamientos?"
 - "¿Alguna vez ha ocurrido lo que temo?"
 - "¿Se basa mi miedo en hechos?"
 - "Si sucediera lo que temo, ¿sería el fin del mundo?"
3. Busque otras explicaciones. ¿De qué otra manera se pueden explicar sus síntomas? Recuerde que la ansiedad y la respiración rápida pueden causar mareo, dolor en el pecho, dificultad para respirar y otros síntomas físicos.
4. Aprenda a explicarse sus síntomas de angustia usando "auto-mensajes" positivos, para así lidiar mejor con esos síntomas. Dígase a sí mismo:
 - "Estoy empezando a sentirme incómodo y a pensar que voy a tener un infarto. Esto más bien es angustia. Estos ataques son molestos, pero se pasan en unos minutos. Yo puedo lidiar con esto."
 - "Me siento incómodo, pero no estoy en peligro."
 - "Los síntomas DESAPARECERÁN, porque la ansiedad y el pánico no duran para siempre."

Aprenda a controlar su respiración

Muchas personas respiran rápidamente durante los ataques de pánico. Mientras más rápida sea su respiración, más dificultades tendrá Usted para respirar. Usted incluso podría sentirse mareado y aturdido. Puede aprender a detener estas sensaciones mediante respiración lenta, si primero practica a respirar de una forma relajada cuando no está ansioso. Siga estos pasos sencillos:

1. Póngase en una posición cómoda. Al comienzo, la mejor forma de practicar es acostado.
2. Coloque ambas manos suavemente sobre su estómago. Después inhale de tal manera que el aire infle su estómago y lo empuje suavemente contra sus manos.
3. Inhale profunda y lentamente por la nariz.
4. Exhale lentamente por la nariz (es preferible que exhale más despacio de lo que inhala).
5. Al exhalar, relaje los hombros, el pecho y los músculos del estómago.
6. Practique los pasos 2-5 durante cinco minutos por lo menos dos veces al día.
7. Más adelante practique lo mismo sentado en una silla, y luego parado.



Respire de esta forma relajada cuando le empiecen a dar síntomas de pánico. A la primera señal de angustia dígame a sí mismo: "Estoy empezando a sentir angustia. Voy a respirar profunda y lentamente, y se me pasará en unos minutos". Respire así y continúe hasta que los síntomas de angustia se le hayan pasado.





Hágase algunas preguntas

Primero, es importante averiguar si los síntomas que tiene realmente son ataques de pánico. Hágase unas cuantas preguntas importantes:

- ¿Me ha explicado el médico que mis síntomas no se deben a problemas físicos?
- ¿He estado bajo mucha presión últimamente?
- ¿Los ataques ocurren de repente, sin razón aparente?
- ¿Evito ciertas situaciones por tener miedo?
- ¿Temo tener otro ataque?

La mayoría de las personas que están teniendo ataques de pánico responden afirmativamente a tres o más de estas preguntas.

Ataques de pánico: una explicación útil

Los ataques de pánico son reacciones de miedo que ocurren aunque no haya un peligro físico inmediato. Imagínese una reacción de miedo cuando, por ejemplo, un perro feroz estuviese por atacarlo. ¿Qué sensaciones tendría Usted?

- ¿Latido rápido del corazón?
- ¿Respiración rápida y fuerte?

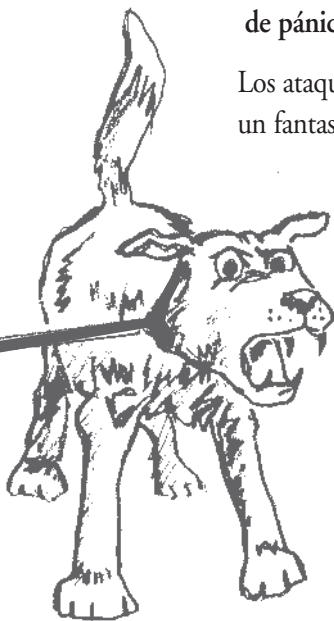
Todas estas sensaciones físicas son parte de la reacción normal de miedo que uno tiene cuando se siente amenazado. Supongamos ahora que el dueño del perro aparece y se lleva al perro. ¿Cómo se sentirá Usted? Lo más probable es que se sentirá aliviado y sus síntomas físicos disminuirán lentamente. En los ataques de pánico su cuerpo reacciona con los mismos síntomas de miedo, pero sin que la amenaza física esté presente. **Un ataque de pánico no es más peligroso para su salud que una reacción de miedo. En otras palabras, los ataques de pánico no son peligrosos.**

Los ataques de pánico no son una enfermedad, un fantasma que Usted trae dentro de sí, o una señal de tener genes deficientes.

El pánico es más bien un proceso que consta de:

- Síntomas físicos
- Pensamientos aterradoros
- Sentimientos de pavor y de estar atrapado

El pánico con frecuencia produce cambios de conducta (como ir al médico o a la sala de emergencia, o evitar ciertas situaciones).





Cómo se desarrollan el trastorno de pánico y las fobias

Después de sufrir varios ataques de pánico, algunas personas temen tener más ataques en el futuro. Las investigaciones científicas han demostrado que ese temor, puede causar más ataques o empeorar los síntomas. Esto a su vez puede conducir **al trastorno de pánico**, y los ataques pueden ocurrir con más frecuencia y ser más severos. Algunas personas entonces pueden empezar a tener miedo de manejar, de ir a sitios donde hay mucha gente, o de estar solos en casa. Aunque es natural querer evitar situaciones que producen miedo, los expertos advierten que esto empeora el problema. La persona evita más y más actividades, pero sigue teniendo ataques y viviendo con el miedo de tener más. A esta condición se le llama **agorafobia**.

Cómo superar los ataques de pánico y las fobias

Usted no puede esperar llevar una vida sin angustia, pero puede equilibrar esa emoción con otras. Puede aprender lo siguiente:

- Técnicas de respiración para ayudarle a lidiar con las sensaciones de pánico y hacerlas menos intensas
- Formas de cambiar sus "auto-mensajes" y de desafiar sus pensamientos aterradorantes
- Modos de disminuir sus fobias enfrentándose a ellas poco a poco

