

Introducción

El Trastorno de Pánico es un tipo de trastorno de ansiedad caracterizado por la aparición recurrente e inesperada de crisis de pánico: episodios intensos de miedo o malestar, acompañados de síntomas físicos intensos, como palpitaciones o dificultad para respirar, sin una causa aparente real.

Aunque una crisis de pánico puede ocurrir en otras condiciones, cuando estas crisis se repiten y generan un miedo persistente a que vuelvan a ocurrir, se considera un trastorno de pánico.

No es una debilidad ni un problema de carácter, sino una alteración de la salud mental que puede tratarse eficazmente.

El trastorno de pánico puede parecer aterrador, pero no estás solo ni es un problema sin salida. Se trata de un trastorno de ansiedad que se puede tratar con éxito. Pedir ayuda profesional es el primer paso hacia la recuperación. Recuerda: no se trata de evitar el miedo, sino de aprender a convivir con él sin que controle tu vida.

Síntomas

Los ataques de pánico pueden comenzar de forma súbita y alcanzar su máxima intensidad en pocos minutos. Los síntomas más comunes incluyen:

- Palpitaciones o taquicardia.
- Sudoración, temblores o escalofríos.
- Sensación de ahogo o dificultad para respirar.
- Dolor o molestia en el pecho.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Mareo, inestabilidad o desmayo.
- Miedo a "perder el control", "volverse loco" o morir.
- Sensación de irrealidad (desrealización) o de estar separado del cuerpo (despersonalización).

Muchas personas acuden a urgencias pensando que están teniendo un infarto, lo que refuerza el miedo y puede generar más ansiedad.

Diagnóstico

El diagnóstico se basa en la evaluación clínica realizada por profesionales de salud mental. Se requiere:

- Al menos dos crisis de pánico inesperadas, acompañadas de preocupación constante por tener más crisis o de un cambio significativo en el comportamiento (por ejemplo, evitar salir solo o estar en lugares públicos).
- Es importante descartar otras causas físicas o médicas con síntomas similares (problemas cardíacos, hipertiroidismo, consumo de sustancias...).

Complicaciones posibles

Si no se trata, el trastorno de pánico puede derivar en:

- Agorafobia (miedo a estar en lugares donde escapar sería difícil).
- Evitación social o laboral.
- Depresión u otros trastornos de ansiedad.
- Dependencia de familiares o del uso inapropiado de fármacos o alcohol.
- Aislamiento progresivo.

Puede llegar a limitar mucho la vida cotidiana, aunque existen tratamientos eficaces.

Abordaje y tratamiento

El tratamiento no se centra únicamente en eliminar los síntomas, sino en mejorar la calidad de vida y la funcionalidad de la persona. Las intervenciones recomendadas son:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC):

Ayuda a identificar y cambiar los pensamientos catastróficos, reducir la hipervigilancia corporal y enfrentarse de forma progresiva a las situaciones temidas.

Incluye técnicas de respiración, relajación y exposición controlada a sensaciones físicas asociadas al miedo.

- Psicoeducación:

Comprender qué es el trastorno de pánico y cómo funciona el ciclo de ansiedad ayuda a reducir el miedo a los síntomas.

Imprescindible también para el entorno familiar o laboral.

- Apoyo emocional y social:

Espacios grupales o comunitarios pueden favorecer el acompañamiento y la aceptación.

En algunos casos, el tratamiento psicológico puede complementarse con tratamiento farmacológico, siempre bajo supervisión médica.

Promoción de la estabilidad emocional

No se puede evitar siempre el desarrollo del trastorno, pero sí:

- Acudir a profesionales ante los primeros síntomas.
- Promover espacios seguros para hablar sobre salud mental.
- Favorecer hábitos que protejan el bienestar emocional: descanso, actividad física, alimentación equilibrada, vida social y gestión del estrés.