

# Consejos para el Trastorno de Pánico

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP y the Client and Family Advisory Board

**1. Aprenda sobre el trastorno de pánico.** “Pelear, huir o paralizarse” es la defensa natural de su cuerpo ante el peligro. El pánico sucede cuando el sistema de huir o pelear de su cuerpo se activa cuando no hay peligro real. Educándose usted mismo sobre la causa de los sentimientos de ansiedad e interpretando correctamente las reacciones de su cuerpo al estrés le permitirán sentirse más en control y menos propenso a sentir pánico. Los ataques de pánico dan miedo, pero no ponen la vida en peligro y usted no está “volviéndose loco”. Los ataques de pánico duran poco, generalmente hacen pico dentro de 10 minutos y disminuyen después.

**2. Hay intervenciones terapéuticas efectivas** que se han utilizado por muchos años para tratar el trastorno de pánico. Usted puede esperar recibir educación sobre la ansiedad y el trastorno de pánico. Su terapeuta le ayudará a aprender técnicas de respiración y pensamiento para enfrentar las situaciones que causan ansiedad. También puede trabajar con su terapeuta para exponerse lentamente a las sensaciones de pánico en su cuerpo y las situaciones que las causan.

**3. El evitarlo juega en su contra.** Evitarlo puede darle alivio inmediato, pero también hace que las cosas empeoren a la larga. Cuando se enfrenta a las cosas que teme, su cuerpo y su mente aprenden a interpretar correctamente los sentimientos que tiene cuando le viene un ataque de pánico. Las sensaciones son parte del sistema de pelear o huir, no son dañinas. Mientras más las evita, más difícil será la vida y más fuertemente se arraigará su pánico. Entrar en un hábito de evitar cosas puede disminuir su participación en actividades valiosas y disminuir su calidad de vida.

**4. Practique estrategias de manejo de la ansiedad.** Cuando esté teniendo un ataque de pánico, practique las técnicas que aprendió en terapia y recuerde que es algo pasajero y que no durará mucho tiempo.

- **Respiración.** Usted puede estar tomando respiraciones cortas y poco profundas durante el día y tener una tendencia a hiperventilar, lo que aumenta los sentimientos de pánico. Practique ejercicios de respiración todos los días cuando no esté sintiendo pánico para reducir las sensaciones físicas de ansiedad y saber cómo retomar el control más rápidamente durante un ataque de pánico. Busque “respiración con el diafragma” en Youtube para ver videos que enseñan las técnicas adecuadas.
- **Preste atención a sus pensamientos.** Las personas con ataques de pánico tienden a decirse cosas que asustan bastante. Trabaje con su terapeuta para aprender técnicas para tomar consciencia de sus pensamientos y cómo impulsan su ansiedad y pánico. Usted aprenderá a utilizar sus pensamientos para tratar la ansiedad, no para evitarla.
- **Lleve un registro de los ataques de pánico.** Lleve un diario para aumentar la toma de consciencia de patrones durante la semana y comparta esto con su terapeuta. Puede descubrir que hay ciertas situaciones que le generan el pánico. Al prestar atención a estas cosas y anotarlas, puede aprender a reconocerlas y manejar sus reacciones. Busque “ataque de pánico” en las aplicaciones de su teléfono inteligente para obtener ayuda con el manejo del pánico en el momento.
- **Hay técnicas de manejo del estrés** como meditación y ejercicio aeróbico que pueden ayudar a las personas con trastornos de ansiedad a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia. Tenga cuidado con la cafeína, ciertas drogas callejeras, como anfetaminas y hasta algunas medicinas para la gripe de venta libre que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.

**5. Tome sus medicinas como se lo indicaron.** Las medicinas no curan los trastornos de ansiedad, pero pueden ayudarle a manejar los síntomas mientras recibe psicoterapia.

**6. El cuidado médico regular es importante.** Descarte problemas médicos que puedan parecerse a los síntomas del pánico o hacer empeorar sus síntomas, como asma, hipertiroidismo, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, problemas cardíacos e hipoglicemia.

## Consejos para el Trastorno de Pánico

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP y the  
Client and Family Advisory Board

- 7. Cree el apoyo que necesita.** Los familiares y amigos pueden ayudarle a enfrentar y superar sus miedos. Compartir sus problemas y éxitos con otros en un grupo de autoayuda o apoyo también puede servir de ayuda.
- 8. Establezca metas personales.** Usted puede aprender a manejar su ansiedad y vivir una vida plena y productiva. Use las técnicas que está aprendiendo para acercarse a las cosas que son importantes para usted y no permita que el pánico lo detenga.

### Recursos para los Clientes

Barlow, D. H. & Craske, M. G. (2006). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook (Fourth Edition)* (Controle su Ansiedad y Pánico: Libro de Trabajo, Cuarta Edición)

The Panic Center ([www.paniccenter.net](http://www.paniccenter.net)) (El Centro del Pánico)

National Institute for Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)  
<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/panic-disorder/index.shtml>

Anxiety and Depression Association of America (Asociación Americana de Ansiedad y Depresión)  
<http://www.adaa.org/>