

## CRISIS DE PÁNICO

---

### ¿Qué es y qué ocurre durante las crisis de pánico?

Las crisis de pánico afectan al 1,5-3,5 % de la población general, son más frecuentes en mujeres y suelen comenzar en la adolescencia, aunque a veces debutan en personas de mayor edad.

Se manifiestan como episodios bruscos e inesperados, sin causa aparente, de miedo intenso a perder el control o a que algo horrible vaya a suceder, o incluso miedo a morir, acompañados de síntomas como: dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones, sudación, temblores, sensación de mareo e inestabilidad, hormigueo, náuseas y malestar abdominal.

Por lo general, las crisis duran entre 10 minutos y media hora. En casi todos los casos, las personas que sufren un episodio sufrirán algunos más, ocasionando una gran limitación en el desarrollo de las actividades diarias debido a la ansiedad que causan y al miedo a padecer nuevos episodios y a sus implicaciones.

### Otros temores

Muchas personas que la padecen, presentan además múltiples y variados temores centrados fundamentalmente alrededor de tres aspectos: miedo a abandonar el hogar, miedo a quedarse solo o miedo a encontrarse lejos del hogar en situaciones en las que se sientan atrapados, molestos o indefensos, lo que se denomina AGORAFOBIA.

Estas situaciones se evitan por miedo a que aparezca una crisis de angustia, lo que lleva a estas personas a limitar cada vez más sus actividades.

### Su importancia

Los trastornos de pánico constituyen una enfermedad real e importante que puede afectar seriamente a la vida de la persona que la padece y que, aunque puede mejorar ocasionalmente, no suele desaparecer a menos que se reciba un tratamiento adecuado.

### Tiene tratamiento específico

Esta enfermedad puede controlarse con un tratamiento específico. Una combinación de psicoterapia y medicamentos (existen varios eficaces) previene crisis posteriores y hace que estas sean cada vez menos frecuentes e intensas, consiguiendo buenos resultados en el 70-90% de las personas que padecen estos trastornos.

Para asegurar los mejores resultados terapéuticos es muy importante la constancia en el cumplimiento del tratamiento.