

**PADMASANA  CENTER**

# **Sobre el Trastorno de Pánico**

**Equipo de Padmasana Center**

## TRASTORNO DE PÁNICO

---

El ataque de pánico, es la principal característica del trastorno de pánico. Es un período de miedo o malestar intenso que aparece de manera repentina. Esto sucede a menudo en lugares familiares, donde pareciera no haber nada que amenace a la persona. Cuando ocurre el individuo se siente como si realmente estuviera amenazado y con el cuerpo reaccionando de acuerdo a esta creencia.

### Síntomas

---

Por lo general, los ataques de pánico se clasifican como parte de un trastorno de pánico, si ocurren más de una vez y si están acompañados de por lo menos cuatro de los siguientes síntomas:

- Sudor
- Falta de aire
- Latidos rápidos o agitados
- Dolor de pecho
- Sensación de mareo
- Sensación de ahogo o asfixia
- Sensación de aturdimiento u hormigueo
- Escalofríos o golpes de calor

- Desmayo
- Temblores
- Náuseas o dolores abdominales
- Sentimiento de irrealidad o desconexión
- Temor a perder el control, “enloquecer” o morir

El malestar y la sensación de peligro que trae el ataque son tan intensos que las personas que sufren un trastorno de pánico a menudo creen que están sufriendo un ataque al corazón o una enfermedad que pone en riesgo su vida.

El ataque de pánico(o crisis de angustia en el DSM IV) puede aparecer en una amplia gama de trastornos de ansiedad (p. ej., trastorno de angustia, fobia social, fobia específica, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo).

## **Investigación y tratamiento**

Gracias a la investigación que se ha llevado a cabo en este campo, existen varios tratamientos disponibles incluyendo psicoterapia cognitiva-conductual que frecuentemente da muy buen resultado en más o menos corto periodo de tiempo. Por lo tanto, un tratamiento adecuado para el trastorno causado por pánico puede prevenir ataques posteriores o hacer éstos menos severos y frecuentes, lo que trae consigo un gran alivio de las personas que padecen este trastorno.