

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Ataques de pánico: ¿qué son?

Si alguna vez has tenido un ataque de pánico, sabrás lo aterrador que es. Pero, no importa cuán alarmantes sean tus sentimientos, es importante saber que no te pasará nada. Los sentimientos generalmente se desvanecen después de unos minutos.

Algunas personas nunca tienen un segundo ataque de pánico, mientras que otras descubren que vuelven a ocurrir. Si esto le sucede, existen tratamientos que pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

Qué sucede durante un ataque de pánico?

Si tienes un ataque de pánico, de repente te sientes aterrado, posiblemente sin ninguna razón. Junto con otros síntomas, como un corazón palpitante, incluso puedes sentir que el mundo se va a acabar o que vas a morir.

Los médicos no están seguros de por qué algunas personas tienen ataques de pánico. Las personas que tienen ataques de pánico tienden a tenerlos al final de la adolescencia o principios de los 20 años. Las mujeres los contraen con más frecuencia que los hombres.

Si el miedo a tener un ataque de pánico le impide vivir la vida normalmente, es posible que tenga lo que los médicos llaman trastorno de pánico.

Los médicos diagnostican el trastorno de pánico si alguien ha tenido ataques de pánico y se ha preocupado por tener más ataques durante al menos un mes.

Cuáles son los síntomas?

Los ataques de pánico pueden ocurrir inesperadamente o cuando te sientes ansioso por una situación. Su médico podría decir que ha tenido un ataque de pánico si ha tenido al menos cuatro de estos síntomas:

- Latidos cardíacos acelerados, palpitantes o saltones
- Sudoración
- Dificultad para respirar o sensación de asfixia
- Sensación de ahogo

Ataques de pánico: ¿qué son?

- Opresión torácica o malestar
- Náuseas o malestar estomacal
- Sensación de mareo, aturdimiento, inestabilidad o desmayos
- Sentirse desapegado de uno mismo
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Sensación de entumecimiento u hormigueo
- escalofríos o sofocos
- Temblores o sacudidas.

Qué me va a pasar?

Es difícil decir exactamente lo que te va a pasar. Diferentes personas experimentan el trastorno de pánico de diferentes maneras. Y es posible que un tratamiento que le ayuda a usted no ayude a otra persona.

Muchas personas que sufren ataques de pánico descubren que sus síntomas aparecen y desaparecen. Aproximadamente la mitad de las personas que reciben tratamiento no vuelven a tener ataques de pánico, pero algunas personas aún tienen algunos síntomas. Para algunas personas, el tratamiento no parece ayudar.

Si tiene agorafobia (un miedo extremo a ciertas situaciones o lugares), ansiedad o depresión, así como trastorno de pánico, puede ser más difícil para usted recuperarse bien.

Pero si tienes un trastorno de pánico sin una de estas otras afecciones, tus posibilidades de recuperarte por completo son muy buenas.

Para obtener más información sobre los tratamientos para los ataques de pánico, consulte nuestro folleto *Ataques de pánico: ¿qué tratamientos funcionan?*

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

