

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Autoayuda para el trastorno de pánico

qué es?

La autoayuda para el trastorno de pánico puede tomar muchas formas diferentes.

- Algunos programas de autoayuda están disponibles en **Internet**. Trabajas a través de diferentes módulos en línea. Por ejemplo, puede aprender sobre los síntomas de los ataques de pánico y por qué ocurren.

También puede haber módulos sobre ejercicios de respiración, relajación y reestructuración cognitiva. En la reestructuración cognitiva, se te pide que pienses en las suposiciones que haces y decidas si son realistas.

Por ejemplo, si le preocupa salir de casa porque teme que suceda algo terrible, se le pedirá que piense en la probabilidad de que esto ocurra. Es posible que recibas correos electrónicos de un terapeuta para verificar cómo te va y para responder cualquier pregunta que puedas tener.

- Otro programa de autoayuda podría consistir en trabajar con libros, CD y DVD en casa. Lo más probable es que cubran el mismo tipo de cosas que un programa en Internet.
- Alternativamente, puedes ver a un terapeuta, ya sea por tu cuenta o en grupo. El terapeuta le daría ejercicios e información para trabajar en casa. Pero aún tendrías contacto con un terapeuta de vez en cuando. Esto puede ser por teléfono o en persona.

Con todos estos métodos, aún debe tener algún contacto con un profesional de la salud. Puede ser un médico, un psicólogo o un terapeuta. Sin embargo, la frecuencia con la que los vea variará según su tratamiento.

Cómo puede ayudar?

Los estudios sugieren que la autoayuda puede funcionar bien para las personas con trastorno de pánico. Sus síntomas de pánico pueden mejorar y es posible que tenga menos ataques de pánico. También es posible que se sienta menos ansioso y deprimido.

Pero debes estar preparado para trabajar por tu cuenta para que la autoayuda funcione. Si sus síntomas son muy angustiantes, es posible que le resulte difícil.

Autoayuda para el trastorno de pánico

Si tienes agorafobia, esto también puede mejorar con técnicas de autoayuda. (Las personas con agorafobia están extremadamente ansiosas por situaciones de las que tal vez no puedan salir o lugares de los que no puedan huir).

Cómo funciona?

La autoayuda le enseña por qué tiene ataques de pánico y le brinda las habilidades para manejar sus síntomas de pánico para que no ocurran en absoluto, o para que sean menos graves o frecuentes.

Por ejemplo, podrías aprender cómo la forma en que piensas afecta la forma en que te sientes. Al cambiar la forma en que piensas sobre la vida, es posible que te sientas menos ansioso. Esto puede ayudar a prevenir los ataques de pánico y a seguir con tu vida.

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.

