

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Ataques de pánico: ¿qué tratamientos funcionan?

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.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

qué tratamientos funcionan?

Si tienes un ataque de pánico, de repente te sientes aterrorizado, posiblemente sin ninguna razón. Incluso puedes sentir que el mundo se va a acabar o que vas a morir. Su corazón puede latir con fuerza y puede sentirse sudoroso o tener dificultades para recuperar el aliento. También puede sentirse mareado y comenzar a temblar.

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 acaba de comenzar a tener ataques de pánico, y especialmente si solo ha tenido un ataque de pánico, es posible que no necesite ningún tratamiento.

Su médico debe tranquilizarle diciéndole que los ataques de pánico son comunes (afectan a aproximadamente un tercio de las personas en algún momento de sus vidas), que no son peligrosos y que es posible que nunca le vuelvan a suceder.

El médico también puede sugerirte que pruebes **técnicas de autoayuda** para ayudarte a lidiar con los sentimientos de pánico: por ejemplo, a través de libros o recursos en línea.

Las investigaciones sugieren que muchas personas que prueban técnicas de autoayuda para los ataques de pánico descubren que ayudan mucho.

Ataques de pánico: ¿qué tratamientos funcionan?

Aprender todo lo que puedas sobre los ataques de pánico y lo que los médicos llaman **trastorno de pánico** también puede ser de gran ayuda. Por ejemplo, muchas personas se sienten menos ansiosas y más en control una vez que comprenden que, si bien los ataques de pánico pueden ser realmente aterradores, no son peligrosos en sí mismos.

Pero si siente que necesita más ayuda, hay tratamientos disponibles.

Los principales tratamientos para el trastorno de pánico son:

- Tratamientos de conversación (psicoterapia)
- medicamentos, y
- una combinación de psicoterapia y medicamentos.

Tratamientos parlantes

Un tratamiento de conversación llamado terapia cognitivo-conductual (TCC) puede ayudarte a sentirte mejor y a lidiar con situaciones que te hacen entrar en pánico.

La TCC también puede ser útil para las personas que tienen una afección en la que tienen miedo de ciertas situaciones o lugares (agorafobia). Pero la TCC puede tardar un tiempo en empezar a funcionar.

Cuando se tiene TCC, por lo general se ve a un terapeuta durante unos 50 minutos una vez a la semana. La TCC puede durar desde varias semanas hasta seis meses. Usted y su terapeuta trabajarán juntos para:

- Fíjate en lo que provoca un ataque de pánico
- entender qué le sucede a su cuerpo para causar sus síntomas, y
- Ayudarle a lidiar con sentimientos o pensamientos ansiosos.

Es posible que le den tareas para hacer entre sesiones.

La TCC puede funcionar bien para las personas que tienen otras afecciones además de los ataques de pánico: por ejemplo, depresión o ansiedad. Si tienes uno de estos problemas, así como ataques de pánico, es posible que te deriven a un psiquiatra para obtener ayuda adicional.

medicamentos

Los medicamentos que se ofrecen con mayor frecuencia a las personas que tienen ataques de pánico o trastorno de pánico son los antidepresivos.

Como su nombre indica, estos medicamentos se utilizan generalmente para tratar la depresión. Pero estos medicamentos pueden ayudar a prevenir los ataques de pánico en muchas personas.

Hay muchos tipos de antidepresivos. Si decide que le gustaría probar este tratamiento, puede hablar con su médico sobre cuál podría ser el más adecuado para usted.

Ataques de pánico: ¿qué tratamientos funcionan?

Algunas personas tienen efectos secundarios de los antidepresivos, como sequedad de boca, mareos, malestar estomacal o problemas para dormir. Si los efectos secundarios le molestan, puede intentar cambiar a un medicamento diferente.

En ocasiones, algunos antidepresivos pueden causar efectos secundarios más graves. Su médico debe hablar de esto con usted y decirle a qué debe estar atento.

Algunos antidepresivos pueden causar síntomas de abstinencia si dejas de tomarlos repentinamente o si se reduce la dosis. Hable primero con su médico si decide que quiere dejar de tomar antidepresivos.

A algunas personas se les pueden ofrecer medicamentos llamados benzodiazepinas para ayudar a reducir los ataques de pánico. Pero estos medicamentos generalmente solo se ofrecen a personas con síntomas graves, ya que para la mayoría de las personas no parecen funcionar tan bien como otros tratamientos.

Las benzodiazepinas también pueden causar efectos secundarios graves y las personas pueden volverse dependientes de ellas. En algunos países, las benzodiazepinas ya no se usan para tratar los ataques de pánico. Por ejemplo, rara vez, o nunca, se usan en el Reino Unido.

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

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.

