

# Ataques de Pánico y Desorden del Pánico

Los ataques de pánico son muy inquietantes para el niño y su familia. El niño experimenta episodios de un temor intenso, que producen reacciones físicas y psicológicas. Puede tener miedo de morir, lo cual intensifica el pánico. Hay tratamientos efectivos que pueden evitar que los ataques de pánico interfieran con la vida de su hijo.

## ¿Qué son los ataques de pánico?

Son episodios repetidos de intenso temor y malestar que ocurren súbitamente. Además de inquietar inmensamente al niño, causan síntomas físicos, tales como una aceleración del ritmo cardíaco y la sensación de no poder respirar normalmente. Esos síntomas intensifican la seriedad del ataque de pánico.

Cuando los ataques ocurren tan frecuentemente que interfieren con la vida del niño, el trastorno se llama “desorden del pánico”. En casos extremos, él o ella desarrolla un temor muy intenso de estar en sitios de donde escapar sea difícil o imposible, como estar en público. Esa enfermedad se llama “agorafobia”.

Una evaluación profesional es esencial y puede disminuir el impacto de los ataques de pánico y el desorden de pánico.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Los ataques de pánico pueden ocurrir súbita e impredeciblemente. A menudo no se sabe claramente qué los precipita.
- El niño experimenta un intenso miedo o malestar. A menudo, siente que algo terriblemente malo va a ocurrir, o que está muriendo.
- Hay algunos síntomas físicos, incluyendo:
  - Palpitaciones del corazón.
  - Sudoración, mareos, temblores.
  - Dificultad para respirar. El niño siente que no puede hacerlo.
- Los síntomas físicos y psicológicos crean un círculo vicioso: el niño siente que le falta la respiración, lo cual le hace sentir que algo terrible va a suceder, lo cual intensifica el pánico.
- Si el niño tiene ataques de pánico repetidamente, puede querer estar siempre en la casa y rehusar salir, incluso para ir a la escuela.

## ¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- Los ataques de pánico pueden interferir con la escuela y otras actividades, especialmente si el niño tiene miedo de salir de la casa.
- Las personas con desorden del pánico pueden tener otros problemas psiquiátricos, tales como ansiedad y depresión. Pueden también abusar de drogas y alcohol.

## ¿Qué pone al niño en riesgo de sufrir ataques de pánico?

- Los ataques más comúnmente empiezan entre los 15 y los 19 años.
- Ocurren más frecuentemente en adolescentes con otros trastornos psiquiátricos, tales como ansiedad y depresión, abuso de drogas y alcohol o fobias (miedos irracionales).

## ¿Pueden los ataques de pánico ser prevenidos?

No hay manera de prevenirlos. Sin embargo, los tratamientos efectivos pueden prevenir ataques en el futuro.

## ¿Cuál es el tratamiento?

Aun para los médicos, puede ser difícil determinar si su hijo está teniendo un ataque de pánico. Por ejemplo, las dificultades para respirar pueden necesitar exámenes para el asma y otros trastornos respiratorios. Después de un examen, el médico puede asegurarles a usted y a su hijo que no hay un problema físico que cause la dificultad respiratoria, los latidos rápidos del corazón u otros síntomas similares.

Nosotros podremos recomendarles una consulta con un psiquiatra de niños y adolescentes u otro profesional de la salud mental. Este especialista hará una evaluación completa y recomendará un plan para tratar los ataques de pánico.

- Varios tipos de tratamiento pueden ayudar a los adolescentes (y adultos) con ataques de pánico y desorden del pánico:
  - Medicación, incluyendo antidepresivos. Esas drogas pueden disminuir la frecuencia de los ataques.

## 28 ■ Ataques de Pánico y Desorden del Pánico

- La psicoterapia y las sesiones de consejo pueden ayudar al niño a reducir el estrés y otros factores que precipitan los ataques, así como a aprender nuevas maneras de interrumpir los ataques cuando comiencen.
- La combinación de medicación y psicoterapia puede ser muy útil en muchos pacientes.
- La incidencia de ataques de pánico puede disminuir con el tiempo, especialmente con un seguimiento médico apropiado y con un buen cuidado de la salud mental.



### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Si los ataques de pánico continúan o parecen empeorar después de comenzar el tratamiento, llame al profesional de la salud mental. (Si se han recetado medicamentos, pueden pasar varias semanas hasta que se noten los efectos). Si usted no puede comunicarse con el especialista y está preocupada por los ataques de pánico y otros problemas, llame a nuestro consultorio.