

¿Siente ataques súbitos de terror sin motivo?

UNA ENFERMEDAD REAL

Trastorno de Pánico



¿Le suena familiar esto?

¿Siente ataques súbitos de terror sin motivo?

Por favor marque a continuación lo que usted ha sentido durante estos ataques súbitos de terror.

- Siento dolor en el pecho o que el corazón me late apresuradamente.
- Se me hace difícil respirar o siento que me ahogo.
- Me siento mareado o con mucho sudor.
- Tengo problemas en el estómago o siento deseos de vomitar.
- Sufro temblores, escalofríos, estremecimientos y hormigueo.
- Me siento fuera de control.
- Me siento como si no fuera real.
- Temo que me estoy muriendo o perdiendo la razón.

Si marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de **Trastorno de Pánico.**

El Trastorno de Pánico es una enfermedad **real** que necesita tratamiento.

Usted no ha causado esta enfermedad y
no tiene que sufrirla tampoco.

Lea este folleto y vea cómo puede obtener
ayuda.

¡Podrá sentirse mejor y vivir como antes!

1. ¿Qué es el trastorno de pánico?

El trastorno de pánico es una enfermedad real. Se puede tratar con medicamentos o terapia.

Si tiene trastorno de pánico, usted se siente súbitamente aterrizado sin razón alguna. Estos episodios frecuentes de terror se llaman ataques de pánico. Durante un ataque de pánico, tiene también síntomas físicos como latidos rápidos del corazón, dificultad de respirar o mareos.

Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento o lugar sin previo aviso. A menudo ocurren en el supermercado, centros comerciales, grupos de gente o mientras viaja.

Puede vivir con el constante miedo de sufrir otro ataque y se aleja de los lugares en los que ha sufrido un ataque anteriormente. A algunas personas, el miedo les controla la vida y no pueden salir de sus hogares.

Los ataques de pánico no duran mucho, pero son tan terribles que parecen durar una eternidad.

2. ¿Cuándo comienza el trastorno de pánico y cuánto dura la enfermedad?

Usualmente comienza cuando las personas son jóvenes adultos, entre las edades de 18 a 24 años. A veces comienza cuando una persona se encuentra bajo una cantidad enorme de estrés, como por ejemplo luego de la muerte de un familiar o ser querido o después de tener un bebé.

Cualquier persona puede tener trastorno de pánico, pero es más común en las mujeres que en los hombres. A veces es hereditario.

El trastorno de pánico puede durar por unos cuantos meses o por muchos años.

3. ¿Soy yo la única persona con esta enfermedad?

No. No es la única. En un año, 2.4 millones de personas en los Estados Unidos padecen de pánico.

4. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

- **Hable con su médico sobre su temor y sus ataques de pánico.** Dígale a su médico si los ataques de pánico le previenen cumplir con sus responsabilidades diarias y vivir su vida. Si lo desea, muéstrole este folleto, pues le puede ayudar a explicar cómo se siente. Pídale a su médico que lo examine para asegurarse de que no tiene otra enfermedad diferente.
- **Pregúntele a su médico si él o ella ha ayudado a otras personas con trastorno de pánico.** Existen cursos especiales para capacitar a los médicos para tratar a las personas con trastorno de pánico. Si su médico no ha recibido estos cursos especiales, pídale que le proporcione el nombre de otro médico o consejero que sí lo haya hecho.
- **Obtenga más información.** Llame al teléfono 1-88-88-ANXIETY para que le envíen información gratis por correo.

Usted
puede
sentirse
mejor.

5. ¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

- El médico puede darle medicamentos. Las personas con trastorno de pánico se sienten mejor después de haber tomado los medicamentos por varias semanas.
- Muchas personas con trastorno de pánico encuentran ayuda hablando con un médico o consejero especializado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia le enseña maneras para sentirse con menos temor y ansiedad.



Esta es la historia de alguien que sufría de trastorno de pánico:



“Un día, sin aviso ni razón, me sentí aterrorizada. Tenía tanto miedo que creí que me iba a morir. Mi corazón latía muy rápido y sentía que la cabeza me daba vueltas. Sentía estas cosas cada par de semanas. Pensé que estaba perdiendo mi razón. Mientras más ataques me daban, más temor sentía. Estaba siempre atemorizada. No sabía cuándo me iba a dar el próximo ataque. Me dio tanto miedo que no quería salir de mi casa ni de los lugares en que me sentía segura”.



“Mi amiga vio lo atemorizada que estaba y me dijo que llamara a mi médico y le pidiera ayuda. Él me dijo que padecía de trastorno de pánico. Mi médico me recetó medicamentos que me ayudan a no sentir temor. No fue fácil, pero después de unos pocos meses de medicamentos y terapia, me estoy empezando a sentir otra vez como yo era antes”.

Recuerde – puede obtener ayuda ahora:

- Hable con su médico sobre sus temores y ataques de pánico.
- Llame al 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). La llamada es gratis. Recibirá por correo información gratis sobre el trastorno de pánico.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es una agencia del gobierno federal. Este instituto conduce investigaciones médicas para encontrar nuevas y mejores maneras para prevenir y tratar las enfermedades mentales. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) también proporciona información gratuita sobre enfermedades mentales.

Para obtener información gratis sobre otras enfermedades mentales, escriba a:
National Institute of Mental Health (NIMH)
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Puede también encontrar información gratis del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) visitándonos en Internet: <http://www.nimh.nih.gov>

