



## Crisis de pánico o ansiedad

📅 Fecha de revisión: **19/03/2024**

### Índice de contenidos

- [Introducción](#)
- [¿Cuáles son sus causas?](#)
- [¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?](#)
- [¿Cómo se diagnostica la crisis de pánico o de ansiedad?](#)
- [¿Cuál es el tratamiento de la crisis de pánico o de ansiedad?](#)
- [¿Cómo puedo prevenir la crisis de pánico o de ansiedad?](#)
- [¿Cuándo tengo que solicitar atención médica?](#)
- [Asociaciones de apoyo](#)
- [Más información](#)
- [Bibliografía](#)
- [Autores](#)

### Introducción

La **crisis de pánico o de ansiedad** es un tipo de **trastorno de ansiedad** que se caracteriza por presentarse de manera repentina e intensa, acompañada de sensaciones físicas desagradables, como palpitaciones, mareo o ahogo y de pensamientos negativos como miedo a perder el control o a morirse (Fig. 1). En una crisis, estos síntomas son muy “rápidos” y llegan al máximo de intensidad en unos minutos y duran por lo general menos de una hora. Algunas personas, después de sufrir una crisis pueden sentirse inseguras y preocupadas.



Figura 1. Círculo vicioso de una crisis de pánico.

Es importante que tomes conciencia de que la ansiedad es una emoción que todo el mundo experimenta en algún momento; por ejemplo, cuando alguien se siente amenazado o se enfrenta a situaciones difíciles o estresantes, como un examen o una entrevista de trabajo. Por tanto, es una reacción normal y saludable, en la que se activan distintos sistemas del cuerpo que nos preparan para actuar y nos ayudan a responder de forma rápida.

Sin embargo, la ansiedad se convierte en trastorno cuando la persona siente un miedo y una

preocupación excesiva ante situaciones objetivamente poco relevantes y esto puede llegar a afectar a sus actividades diarias normales.

¿Cuáles son sus causas?

Actualmente se desconocen las causas de las crisis de pánico o de ansiedad. Pese a que se sabe que se producen con el doble de frecuencia en mujeres que en hombres y, por lo general, empiezan antes de los 25 años, aunque puede suceder después de esta edad y darse también en la población infantil.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

La crisis de pánico o de ansiedad empieza de forma súbita y suele alcanzar su máxima expresión en 10 a 20 minutos. Algunos síntomas se pueden alargar más de una hora. Los síntomas más comunes son:

- **Dificultad para respirar** o respirar muy rápido.
- **Mareo** o sensación de desmayo.
- **Sequedad de boca.**
- Aceleración del **ritmo cardíaco**.
- **Temblores.**
- **Tensión muscular.**
- **Sudoración, escalofríos o sofoco.**
- Sensación de **nudo en el estómago** o en la garganta.
- **Entumecimiento** u hormigueo en manos, pies o cara.

Por sus síntomas, una crisis de pánico o de ansiedad puede confundirse con un [infarto de corazón](#).

¿Cómo se diagnostica la crisis de pánico o de ansiedad?

La mayoría de las crisis de pánico o de ansiedad se atienden en urgencias porque la persona que la sufre siente como si tuviera un infarto de corazón.

La médica o el médico recogerá en una entrevista los síntomas y las situaciones que te afectan, además de hacerte un examen físico. Solicitará también una [analítica de sangre](#) para descartar otros problemas médicos. Finalmente, si lo considera oportuno, te derivará para que te visite algún especialista en salud mental.

¿Cuál es el tratamiento de la crisis de pánico o de ansiedad?

Suele ser un tratamiento psicológico y farmacológico combinado para romper con el círculo vicioso de las crisis de pánico.

- **Tratamiento psicológico:** se utiliza la terapia cognitiva-conductual, que consiste en que aprendas a afrontar las situaciones que te dan miedo o ansiedad, ayudándote a que entiendas tus comportamientos y cómo cambiarlos. Por otro lado, te dará herramientas para que puedas mejorar tu bienestar.
- **Tratamiento farmacológico:** los medicamentos más utilizados son los fármacos antidepresivos que requieren unas semanas para que hagan efecto. Previenen los síntomas o los hacen menos graves. Mientras se espera la respuesta a los antidepresivos, tu psiquiatra puede prescribirte fármacos sedantes.

¿Cómo puedo prevenir la crisis de pánico o de ansiedad?

Las crisis de pánico pueden afectar tu calidad de vida. Por este motivo, es importante que aprendas a manejar las situaciones que te estresan, te dan miedo o te generan ansiedad. Puedes intentar poner en práctica consejos como:

- Sigue las **pautas de tratamiento** que te indique tu médica o médico.

- Haz una **lista de las situaciones** y actividades que te preocupan y valora aquellas en las que creas que puedes actuar y modificar.
- **Revisa tu estilo de vida:** ¿cuánto tiempo dedicas a cuidar de ti mismo? ¿y de tu pareja, de tu familia y de tus amistades?
- Practica alguna **actividad física** al menos media hora al día y tres días a la semana, como pasear para ayudar a aliviar y reducir los síntomas de ansiedad.
- **Duerme** las horas necesarias, pues la falta de sueño produce irritabilidad y estrés que puede desencadenar síntomas de ansiedad.
- **Limita el consumo de estimulantes** como el café o el té.
- **Evita el tabaco y no consumas otras drogas.** Algunas personas consumen alcohol o cannabis para reducir el malestar que causan algunos síntomas de ansiedad. Sin embargo, actuar de esta forma no hace desaparecer los síntomas a medio/largo plazo e incrementa el riesgo de problemas relacionados con el abuso de sustancias.
- Realiza **descansos** durante tu jornada laboral.
- **Habla** de las cosas que te preocupan con alguien de tu confianza.
- **Evita situaciones de soledad.** Procura pasar más tiempo con las personas de tu entorno y haz con ellas cosas con las que disfrutes. Intenta mejorar la comunicación con tu entorno familiar y de amistades.
- Trata de aprender a hacer **actividades manuales** como tejer, bordar, trabajar con la madera o tocar un instrumento musical.
- **Entretén tu mente:** lee libros o revistas, escucha música suave o haz pasatiempos.
- Aprende y practica técnicas de relajación. **Intimind** es una App gratuita para la práctica de meditación mindfulness (conciencia plena) con el distintivo **appsaludable**. Está disponible en español y para plataformas Android e iOS.

¿Cuándo tengo que solicitar atención médica?

Solicita atención médica en los siguientes casos:

- Si los síntomas son muy intensos y molestos.
- Si la ansiedad interfiere en tu trabajo, en casa o en tus relaciones sociales.
- Si no mejoras y no consigues saber cuál es la causa de la ansiedad.
- Si tienes una sensación súbita de pánico, una necesidad de huir de la situación o una sensación intensa de pérdida de control.
- Si presentas síntomas de ansiedad en lugares como supermercados, ascensores, etc.
- Si la ansiedad aparece al recordar una mala experiencia previa, como una agresión o un accidente.
- Si has intentado tomar medidas preventivas durante semanas sin éxito.

Asociaciones de apoyo

- Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (AMTAES). <https://amtaes-asociacion.com/>

Más información

- Sociedad Española de Neurología para el estudio de la ansiedad y el estrés. [www.ansiedadystres.org/](http://www.ansiedadystres.org/)

Bibliografía

- Ansiedad. Guías de Salud del semFYC. <https://www.semfyc.es/recursos-ciudadania/guia-practica/29/294>
- Trastorno de pánico. Medline Plus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000924.htm>

- Trastornos de ansiedad. Portal Clínic. <https://portal.hospitalclinic.org/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>

#### Autores

	Salvador Giménez Serrano	Médico de Atención Primaria (1)
	Mercè Piera Fernández	Médica de Atención Primaria (2)

(1) CAP Sarrià. Barcelona

(2) Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell. Barcelona

Con la colaboración de **Fundació Salut i Envel·liment**



**Fundació**  
**Salut i Envel·liment**  
**UAB**

#### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

© Descargado el 19/11/2024 19:59:18 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización.

Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados.



**ELSEVIER**