



Ataques de Ansiedad y Pánico

Serie de Educación de Paciente MU

Definición:

La ansiedad es la respuesta típica de nuestro cuerpo a las tensiones y disgustos normales de la vida diaria. Usualmente, la ansiedad causa una reacción leve, y luego podemos continuar con nuestra vida. En casos más severos, la ansiedad puede surgir a partir de temores irracionales o situaciones, y puede causar emociones y comportamientos que interfieren con las actividades cotidianas.

CAUSAS:

La ansiedad es una respuesta multisistémica a la percepción de un peligro o amenaza, que puede ocurrir a partir de cualquier número de factores. Estrés causado por el trabajo, la escuela o amigos puede llevar a ansiedad. Un examen importante puede causar ansiedad. Esperar los resultados de pruebas de laboratorio puede causar ansiedad. Las tensiones simples acumuladas sobre estos factores mayores de estrés pueden también empeorar la ansiedad. Es importante tratar de limitar en todo momento su nivel de estrés. ¡El estrés fuerte no es bueno para nadie! Además de problemas personales, hay factores médicos que pueden también ser relacionados con la ansiedad. Factores tales como enfermedad cardíaca, diabetes, abuso de sustancias y asma han sido asociados con la ansiedad.

Señales/Síntomas:

La ansiedad se expresa en varias formas diferentes. Los síntomas varían desde un corazón acelerado a una boca seca. Dado que todos podemos ponernos un poco ansiosos, es esencial que sea capaz de distinguir entre las tensiones cotidianas normales y los ataques de ansiedad generalizados. Algunos síntomas de la ansiedad incluyen:

- Mareos
- Boca seca
- Inestabilidad
- Debilidad
- Agotamiento
- Temblores
- Sudoración
- Pulso acelerado

- Una sensación de peligro
- Sensación de aprehensión
- Ataques de Pánico

Un ataque de pánico es una manifestación de ansiedad. Se ha acuñado como ataque porque se siente como si el pánico y la ansiedad están, literalmente, "atacando" a su cuerpo. Durante un ataque de pánico, puede experimentar una aceleración del ritmo cardíaco, mareos, falta de aliento, debilidad, sudoración y una abrumadora sensación de miedo y horror. también puede experimentar sentimientos de desesperación. Estos síntomas generalmente se desarrollan durante un corto período de tiempo - hasta 10 minutos.

TRATAMIENTO/ATENCIÓN:

El objetivo principal en el tratamiento de los trastornos de ansiedad es identificar y eliminar o reducir los factores de estrés en su vida. Ya sea que se trate de una relación estresante, una carga de trabajo exigente o una enfermedad crónica, es esencial gestionar los factores subyacentes que causan la ansiedad. Tendrá que aprender a manejar el estrés con mayor eficacia. Varios métodos de tratamiento de la ansiedad incluyen:

- Medicamentos tales como antidepresivos o ansiolíticos
- Terapia
- Mantenerse activo
- Evitar el abuso de sustancias
- Dormir lo suficiente
- Relajación o meditación
- Mantener un peso y dieta saludables
- Hablar de su ansiedad con un familiar, amigo o terapeuta
- Aprender acerca de su trastorno y ver lo que puede hacer para mejorar su situación

Independientemente de qué método de tratamiento elija, es importante que usted lo siga de manera consistente. Cumplir con su plan de atención le ayudará a controlar su ansiedad y disminuir el estrés.

PREVENCIÓN:

La ansiedad puede ser extremadamente impredecible. Los ataques de ansiedad pueden ocurrir en cualquier momento y, a veces, sin ninguna razón aparente. En consecuencia, la ansiedad es difícil de evitar. A continuación se presentan algunas medidas preventivas que se pueden tomar para tratar de evitar la ansiedad:

- Obtener ayuda temprana y rápida
- Evitar el abuso de sustancias
- Evitar situaciones excesivamente estresantes
- Hablar acerca de su estrés -no lo deje embotellado
- Aprender técnicas de manejo del estrés



Ataques de Ansiedad y Pánico

Serie de Educación de Paciente MU

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD SI:

¡Es muy importante evitar que su su ansiedad le controle! ¡Usted debe controlar su ansiedad! Si el estrés llega a un nivel que no puede controlar, asegúrese de comunicarse con su proveedor de atención de salud. Si comienza a experimentar dolor de pecho, desmayos, dolores de cabeza o un ritmo cardíaco irregular o rápido acompañado de su ansiedad, llame a su médico de inmediato.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir al consejo de un médico.