Trastorno de pánico

Guía para niños, adolescentes y cuidadores



Un ataque de pánico es una oleada repentina de miedo intenso, con palpitaciones, temblores, mareo o dificultad para respirar. El trastorno de pánico implica ataques inesperados y repetidos, junto con preocupación o evitación persistentes. No todos los niños que tienen un ataque desarrollan este trastorno. Un profesional debe evaluar los síntomas y descartar otras causas.

Síntomas frecuentes

- Palpitaciones, sudoración o temblores
- Mareo, náuseas o dolor en el pecho
- Respiración rápida o falta de aire
- Sensación de irrealidad o perder el control
- Miedo a nuevos ataques o evitar lugares

¿Por qué ocurre?

Pueden influir el sistema de alarma del cuerpo, la predisposición familiar y el estrés. No hay una sola causa; no es señal de debilidad.

Tratamiento y pronóstico

El pediatra o profesional de salud mental evalúa los síntomas y busca posibles causas médicas.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) ayuda a entender el pánico y afrontar poco a poco las sensaciones y situaciones temidas.

En algunos casos se considera medicación bajo supervisión especializada. El tratamiento puede mejorar la vida diaria.

Más información
psychiatry-atlas.com

Vivir con el trastorno de pánico

Medidas prácticas entre consultas



Qué puede hacer

Durante un ataque. Quédese cerca, hable con calma y busque un lugar tranquilo. Ayude a respirar suave y lentamente. No use una bolsa de papel.

Entre ataques. Mantenga horarios de sueño, comidas y actividades. Limite la cafeína y anote cuándo ocurren los ataques y qué ayudó.

Practiquen juntos. Sigan el plan de TCC, reconozcan los avances y retomen poco a poco las actividades seguras que el menor evita.

Incluyan a la escuela. Compartan un plan sencillo con el personal para responder y facilitar el regreso a clase.

Cuándo buscar ayuda

Pida una evaluación. Consulte al pediatra si se repiten los ataques o si el miedo afecta la escuela, el sueño o la vida diaria.

Busque atención urgente. El primer posible ataque, dolor de pecho nuevo, desmayo o dificultad respiratoria requieren evaluación. Llame al **911** si es grave.

Si se recomienda un medicamento, pregunte por la evidencia para la edad de su hijo, los posibles efectos secundarios y el seguimiento. No cambie la dosis sin consultar. Los síntomas nuevos o diferentes también necesitan evaluación; no suponga que cada episodio es pánico.

Apoyo en una crisis

Para ideas suicidas o una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al **988** en EE. UU. Llame al **911** ante peligro inmediato o una emergencia que amenaza la vida. Niños y adolescentes: avisen de inmediato a un adulto de confianza.

Para la próxima consulta

¿Cuándo ocurrió, qué sintió su hijo y qué ayudó a recuperarse?

Más información
psychiatry-atlas.com

Sources and References

1. **Panic Disorder In Children And Adolescents**

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry · Updated 2023-10

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Panic-Disorder-In-Children-And-Adolescents-050.aspx