

Guía de salud mental · 7 min de lectura

Ataques de pánico: qué son y cómo superarlos

El corazón se dispara, falta el aire y aparece la certeza de que algo terrible va a ocurrir. Un ataque de pánico asusta mucho, pero no es peligroso y se puede tratar.

Instituto R. Coullaut de Psiquiatría

Madrid, desde 1945 · https://coullautdepsiquiatria.es/guias/ataques-de-panico · Revisada por el Dr. Rafael Coullaut · Actualizada el 17 de noviembre de 2026

En resumen

- Un ataque de pánico es un episodio brusco de miedo intenso que alcanza su máximo en pocos minutos.
- Los síntomas son muy físicos y alarmantes, pero no dañan el corazón ni hacen perder el control.
- El trastorno de pánico aparece cuando las crisis se repiten y se vive con miedo a la siguiente.
- La terapia cognitivo-conductual es el tratamiento con más evidencia; algunos antidepresivos también ayudan.
- Ante un primer episodio con dolor torácico, conviene descartar en urgencias una causa médica.

Qué es un ataque de pánico

Un ataque de pánico, o crisis de angustia, es un episodio brusco de miedo o malestar intenso que alcanza su máximo en pocos minutos. Según el DSM-5-TR, se acompaña de al menos cuatro de estos síntomas:

- Palpitaciones o aceleración del corazón.
- Sudoración.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de falta de aire o de ahogo.
- Sensación de atragantamiento.
- Dolor o molestias en el pecho.
- Náuseas o malestar abdominal.
- Mareo, inestabilidad o sensación de desmayo.
- Escalofríos o sensación de calor.
- Hormigueos o entumecimiento.
- Sensación de irrealidad o de estar separado de uno mismo.
- Miedo a perder el control o a «volverse loco».
- Miedo a morir.

Los ataques de pánico pueden aparecer en muchas situaciones y en distintos trastornos. Tener uno aislado no significa tener un trastorno.

Por qué ocurre

El ataque de pánico es una activación de la respuesta de alarma del organismo, la misma que nos prepararía para huir o defendernos de un peligro, pero sin peligro real. La adrenalina acelera el corazón y la respiración; respirar rápido altera el equilibrio de gases en la sangre y produce mareo y hormigueo. La persona interpreta esas sensaciones como señal de algo grave, y ese miedo aumenta aún más la activación. Es un círculo que se alimenta a sí mismo.

Cuándo hablamos de trastorno de pánico

Se diagnostica trastorno de pánico cuando aparecen ataques inesperados de forma recurrente y, durante al menos un mes, la persona vive con preocupación constante por tener otro o cambia su conducta para evitarlos. Muchas veces se acompaña de **agorafobia**: miedo y evitación de lugares donde sería difícil escapar o recibir ayuda, como el transporte público, las multitudes, los atascos o estar solo fuera de casa.

Qué hacer durante un ataque

1. **Recuerda lo que es:** «Es un ataque de pánico. Es muy desagradable, pero no es peligroso y va a pasar».
2. **Respira despacio:** inspira por la nariz contando hasta cuatro y suelta el aire lentamente, alargando la espiración. Puedes practicar con nuestra respiración guiada.
3. **Ancla la atención en el presente:** nombra cinco cosas que ves, cuatro que puedes tocar, tres que oyes.
4. **No huyas si puedes evitarlo:** quedarte donde estás hasta que baje enseña a tu cerebro que la situación no es peligrosa.
5. **Deja que pase:** luchar contra las sensaciones suele intensificarlas. La crisis alcanza su pico y después desciende.

Descartar causas médicas

Si es la primera vez y hay dolor en el pecho, falta de aire intensa o síntomas que no reconoces, acude a urgencias o llama al **112**. Una vez descartado un problema cardíaco u otra causa física, ya sabes qué es y puedes afrontarlo de otra forma. Algunas situaciones médicas, como el hipertiroidismo, algunas arritmias o el consumo de estimulantes, pueden provocar síntomas similares.

Tratamientos eficaces

Terapia cognitivo-conductual

Las guías clínicas, como las del NICE, recomiendan la TCC como tratamiento de primera elección. Incluye:

- Entender el mecanismo del pánico y el círculo de interpretación catastrófica.
- Exposición gradual a las sensaciones físicas temidas, para que dejen de asustar.
- Exposición progresiva a las situaciones evitadas.
- Revisión de los pensamientos que alimentan el miedo.

Medicación

Algunos antidepresivos, especialmente los ISRS, son eficaces para prevenir los ataques y suelen combinarse con psicoterapia cuando el trastorno es intenso. Las benzodiacepinas alivian rápidamente, pero las guías no las recomiendan para el tratamiento a largo plazo por el riesgo de dependencia y porque pueden dificultar el aprendizaje que se busca con la terapia.

Si acompañas a alguien durante un ataque

- Mantén la calma y habla despacio, con frases cortas.
- Recuérdale que es un ataque de pánico y que va a pasar, si ya está diagnosticado.
- Respira con él o ella de forma lenta y pausada, para que pueda seguir tu ritmo.
- No le obligues a salir corriendo del lugar ni le digas que «no es nada»: lo que siente es muy real.
- Si es el primer episodio o hay dudas sobre su origen, busca atención médica.

Errores frecuentes

- Ir siempre acompañado o llevar siempre una pastilla «por si acaso»: tranquiliza, pero mantiene el miedo.
- Evitar el ejercicio o el café por miedo a las palpitaciones.
- Buscar repetidamente información sobre enfermedades cardíacas.
- Recurrir al alcohol para calmarse.

Cuándo consultar

Si los ataques se repiten, si vives con miedo al siguiente o si has empezado a evitar lugares o actividades, es el momento de pedir ayuda. El trastorno de pánico responde bien al tratamiento. En el Instituto Coullaut, la primera consulta conjunta de psiquiatría y psicología permite valorar el problema y empezar un plan que combine, si hace falta, terapia y medicación. Puedes orientarte antes con nuestro test de ansiedad o leer la guía ansiedad: cómo saber si necesito ayuda.

Preguntas frecuentes

¿Puedo morir de un ataque de pánico?

No. Aunque la sensación es muy intensa, un ataque de pánico no provoca un infarto ni la muerte. Aun así, ante un primer episodio con dolor torácico, conviene descartar una causa cardíaca.

¿Cuánto dura un ataque de pánico?

La intensidad máxima se alcanza en pocos minutos y después va disminuyendo. El malestar y el cansancio pueden durar más tiempo.

¿Respirar en una bolsa de papel sirve?

No se recomienda. Es más útil y seguro practicar una respiración lenta, alargando la espiración.

¿El trastorno de pánico se cura?

Responde muy bien al tratamiento. Con terapia cognitivo-conductual, y a veces medicación, la mayoría de las personas reduce mucho o deja de tener ataques y recupera su vida normal.

¿Hablamos?

En el Instituto R. Coullaut de Psiquiatría la primera consulta la hacen a la vez psiquiatría y psicología, para entender bien lo que te pasa desde el principio. Te atendemos en Madrid y online.

Teléfono: 91 593 83 01 · **Correo:** info@coullautdepsiquiatria.es
Dirección: Calle de José Abascal, 32, 28003 Madrid · **Web:** coullautdepsiquiatria.es

Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: llama al 112 (emergencias) o al 024 (línea de atención a la conducta suicida, gratuita y 24 horas). Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de un profesional.