

Asma vs. Pánico: Cómo diferenciarlos

Montefiore

 EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine



Alrededor del **10 % de las personas** con asma también padecen trastorno de pánico. El asma y el pánico tienen síntomas similares: falta de aliento, opresión en el pecho, sensación de miedo intenso.

¿Por qué es importante conocer la diferencia?

Puede ser confuso, pero saber cuáles son los desencadenantes del asma y del pánico y cómo tratar cada tipo de ataque, ¡puede hacerle sentir mejor!

Estos episodios pueden ser aterradores, ¡pero usted puede tomar el control de su asma y su pánico!

Síntomas del asma

- Falta de aliento
- Sibilancia
- Opresión/dolor en el pecho
- Producción de moco
- Tos
- Pérdida de energía

Síntomas de pánico

- Falta de aliento
- Palpitaciones cardíacas
- Dolor en el pecho
- Sudoración
- Temblores
- Mareos o aturdimiento
- Náuseas/malestar estomacal
- Sensación de irrealidad
- Miedo a perder el control o morir

¿Es asma o pánico?

La tos, las sibilancias y la producción de moco por lo general no ocurren durante los ataques de pánico, pero suelen ocurrir durante un ataque de asma.

¿Es asma o pánico?

- Prepare una lista de sus síntomas.
- ¡Utilice su **medidor de flujo máximo**!

Si el flujo máximo está por debajo del 80 % del mejor valor personal, es probable que sea asma.

Qué hacer:

Asma

vs.

Pánico

- 1 Siga su plan de acción para el asma y considere usar su medicamento de rescate/alivio rápido para el asma.
- 2 Vigile sus síntomas de asma.
- 3 Si la tos, las sibilancias o la falta de aliento no mejoran después de tomar su medicamento de rescate/alivio rápido, comuníquese con su proveedor de atención médica.
- 4 Si tiene dificultad para respirar, problemas para caminar o hablar, sus labios o uñas se tornan azules o grises, o su pecho se hunde cada vez que respira, **LLAME AL 911.**

- 1 No tome medicamentos de rescate/alivio rápido para el asma.
- 2 Prepare una lista de sus síntomas.
- 3 Recuerde que estos síntomas son inofensivos, aunque sean incómodos.
- 4 Recuerde que la hiperventilación se puede controlar con una respiración lenta y superficial.
- 5 Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener tratamiento para el pánico.



Ferkaufer

Ferkaufer Graduate School
of Psychology

Feldman, J. M.; Matte, L.; Interian, A.; Lehrer, P. M.; Lu, S. E.; Scheckner, B.; Steinberg, D. M.; Oken, T.; Kotay, A.; Sinha, S. y Shim, C. Psychological treatment of comorbid asthma and panic disorder in Latino adults: Results from a randomized controlled trial (Tratamiento psicológico del asma comórbido y el trastorno de pánico en adultos latinos: resultados de un ensayo controlado aleatorizado). *Behaviour Research and Therapy*, 87, 142-154, 2016.

Este trabajo fue financiado por la subvención R34MH087679 del Instituto Nacional de Salud Mental a Jonathan M. Feldman, Ph.D.