



“CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN - ATAQUES DE PÁNICO”

El siguiente es un cuestionario para **Autodetectar** si usted ha sufrido o sufre “Ataques de Pánico”

1	¿Siente o ha sentido palpitaciones taquicardia o una sensación de que “el corazón salta de su pecho”?	<input type="checkbox"/> Sí
2	¿Tiene o ha tenido transpiración intensa?	<input type="checkbox"/> Sí
3	¿Sufre o ha sufrido temblores o sacudidas en su cuerpo?	<input type="checkbox"/> Sí
4	¿Padece o ha padecido la sensación de respiración corta o entrecortada, es decir ahogos o que “le falta el aire”?	<input type="checkbox"/> Sí
5	¿Tiene o ha tenido sofocos intensos?	<input type="checkbox"/> Sí
6	¿Sufre o ha sufrido de dolor o malestar en el pecho?	<input type="checkbox"/> Sí
7	¿Siente o ha sentido nauseas o malestar en su estómago?	<input type="checkbox"/> Sí
8	¿Le ha parecido sentirse inestable, débil y extenuado/a, y/o “con la cabeza vacía”?	<input type="checkbox"/> Sí
9	¿Sufre o ha sufrido de mareos o vértigos?	<input type="checkbox"/> Sí
10	¿Tiene o ha tenido sensación de terror, de desrealización o sea un sentimiento de irrealidad?	<input type="checkbox"/> Sí
11	¿Siente o ha sentido miedo a perder el control o a perder la razón y/o la cordura?	<input type="checkbox"/> Sí
12	¿Siente o ha sentido miedo intenso a morir o a padecer un ataque al corazón?	<input type="checkbox"/> Sí
13	¿Sufre o ha sufrido parestesias es decir calambres, hormigueos o “electricidad” en brazos y piernas? ¿Entorpecimiento o sensación de parálisis y/o zumbidos en los oídos?	<input type="checkbox"/> Sí
14	¿Siente o ha sentido calores o escalofríos?	<input type="checkbox"/> Sí

Si 4 ó más de los anteriores síntomas se desarrollan abruptamente y alcanzan su pico máximo, dentro de los 10 minutos siguientes puede que se detecte un cuadro de ataques de pánico.

Se puede definir pánico como un período discontinuo de miedo o incomodidad, sin un peligro determinado que lo genere.

Para confirmar el diagnóstico usted debe tener miedo a que esto le suceda y evitar las situaciones que la desencadenan.

Por ejemplo **espacios abiertos, salir de su casa solo, espacios cerrados** (usar ascensores), **multitudes, shopping centers, supermercados**, entre otros.