



CUESTIONARIO DE AUTO APLICACIÓN

El siguiente es un cuestionario para detectar si usted sufre o ha sufrido "Ataques de Pánico"

Puedes descargar este cuestionario desde:

www.fcb.uy

También puedes solicitar una copia al WhatsApp:

096 536 140

La Depresión y los Ataques de Pánico tienen Solución.

Éste es el primer paso para que te sientas mejor.

**Fundación
Cazabajones:**

22 años Protegiendo la Salud Mental de los uruguayos.

Puedes copiar y distribuir este cuestionario libremente, siempre que no cambies absolutamente nada, incluyendo este mensaje y datos de contacto.
© Fundación Cazabajones.

1 - ¿Siente o ha sentido palpitaciones taquicardia o una sensación de que "el corazón salta de su pecho"? Sí

2 - ¿Tiene o ha tenido transpiración intensa? Sí

3 - ¿Sufre o ha sufrido temblores o sacudidas en su cuerpo? Sí

4 - ¿Padece o ha padecido la sensación de respiración corta o entrecortada, es decir ahogos o que "le falta el aire"? Sí

5 - ¿Tiene o ha tenido sofocos intensos? Sí

6 - ¿Sufre o ha sufrido de dolor o malestar en el pecho? Sí

7 - ¿Siente o ha sentido nauseas o malestar en su estómago? Sí

8 - ¿Le ha parecido sentirse inestable, débil y extenuado/a, y/o "con la cabeza vacía"? Sí

9 - ¿Sufre o ha sufrido de mareos o vértigos? Sí

10 - ¿Tiene o ha tenido sensación de terror, de desrealización o sea un sentimiento de irrealidad? Sí

11 - ¿Siente o ha sentido miedo a perder el control o a perder la razón y/o la cordura? Sí

12 - ¿Siente o ha sentido miedo intenso a morir o a padecer un ataque al corazón? 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? Sí

14 - ¿Siente o ha sentido calores o escalofríos? Sí

Si 4 o 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 lo desencadenan.

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

Visítenos en www.fcb.uy

Envíenos un mensaje de texto o voz al WhatsApp 096 428 133

Llámenos al 2403 45 62

Eduardo Acevedo 1494/101, Montevideo, Uruguay

Lunes a Viernes de 9 a 19, Sábados de 9 a 14