



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

### Ataque de Pánico o Momento de Locura

Francisco llega al CECSi y expresa que hace unos días sintió fuertes palpitaciones, sensación de presión en el pecho y entumecimiento en sus brazos, además de un intenso temor a morir de un infarto.

Sofía refiere que su problema comenzó hace un mes cuando estaba manejando en medio de un tapón por el expreso Martínez Nadal y sintió una fuerte sensación de sofocación y ahogo. Pensó que no le iba a alcanzar el aire y moriría, a pesar de que no había sucedido nada fuera de lo normal. Desde ese día teme montarse en el carro y que le suceda nuevamente.

Marielena ha sido una estudiante excelente. La semana pasada fracasó en un examen de anatomía y a las horas comenzó a sentir que le faltaba el aire, pensó que ya no sería buena doctora, que no podía con todo. Salió corriendo del salón para poder respirar. Sintió náuseas y una sensación de atragantamiento.

Todos estos son ejemplos de ataques de pánico y cada persona tiene un perfil sintomatológico particular.

De acuerdo al DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition) los ataques de pánico se caracterizan generalmente por un estado de miedo o malestar intenso. Pueden aparecer en cualquier momento sin razón aparente. Las personas sienten las mismas sensaciones físicas y emocionales que experimentarían si sus vidas estuviesen en amenaza. Aunque habitualmente duran unos minutos, las personas sienten como si fueran a tener un ataque al corazón, desmayarse o volverse locas.

El DSM V menciona 13 síntomas que pueden estar presentes durante un ataque de pánico, aunque solo la presencia de 4 es necesaria para hacer el diagnóstico. Éstos son: palpitaciones, sudoración, miedo a perder el control, dolor en el pecho, mareos, temblores, sensaciones de frío o calor, ahogos, náuseas, debilidad y sensación de irrealidad, entumecimiento de las extremidades, sensación de hormigueo, sensación de atragantamiento. En la mayoría de los casos, la persona desarrolla la preocupación de tener un nuevo ataque y busca formas de evitar a que eso suceda.

Afortunadamente el trastorno de pánico y la ansiedad son altamente tratables. La recuperación del paciente puede tomar meses o más, dependiendo de sus particularidades. En el CECSi buscamos desarrollar las habilidades de los estudiantes para controlar su ansiedad y enseñarle nuevas formas de manejar sus emociones mediante terapia conductual, terapia cognitiva, técnicas de respiración e hipnoterapia. Visítanos, queremos ayudarte.

Dra. Sandra Santori Margarida  
Psicóloga

[sandra.santori@upr.edu](mailto:sandra.santori@upr.edu)

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi, Decanato de Estudiantes  
(Temporamente en EPS of 205)  
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209

Núm. 153  
01-31-2018

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

