



MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN A TRASTORNOS DE PÁNICO O CRISIS DE ANSIEDAD

PARTE 1 ELABORADA POR MTRA. NORMA DE JESÚS YÉPEZ GARCÍA

PARTE 2 ELABORADA POR DRA. JACQUELINE CORTÉS MORELOS

PARTE 1

Programa y Objetivos

- Psicoeducación acerca de los ataques de pánico y sus síntomas. Abordaje de las ideas distorsionadas y las expectativas acerca de las desregulaciones emocionales y su correlato físico y mental. Pánico la desregulación del miedo. Recursos para abordarlo recuperando la habilidad regulatoria emocional.
- Reconocer la función de la agorafobia, los espacios de seguridad y los recursos de evitación que usted implementa. De qué modo se auto protege con su excesiva ansiedad anticipatoria. La trampa de la seguridad imposible, cómo desarticularla.
- Técnicas de atención plena -mindfulness- para ampliar su observación interoceptiva con un sentido claro. Focalizando su atención para desplegar nuevos recursos que le permitan recuperar habilidad regulatoria.
- Aprender a observar los pensamientos y automatismos mentales que mantienen la ansiedad desregulada. Estrategias para entrenar el desapego de ideas irracionales y distorsionadas.
- Finalmente se consignará el taller como satisfactorio si usted logra incorporar los nuevos recursos, a los efectos de afrontar situaciones anteriormente evitadas. Aumentando la confianza en su capacidad de auto regulación ante eventuales desregulaciones de miedo que pudieran suscitarse en algún momento de su vida.

Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia

¿Hay ocasiones en que tiene ataques repentinos de ansiedad y temor abrumador que duran varios minutos? Tal vez el corazón le late rápidamente, comienza a sudar y siente como si no pudiera respirar o pensar. ¿Estos ataques ocurren en momentos impredecibles sin ningún factor desencadenante obvio, llenándole de inquietud de que pudiera tener otro en cualquier momento?

Si es así, puede tener un tipo de trastorno de ansiedad llamado trastorno de pánico. Si no se trata, el trastorno de pánico puede disminuir su calidad de vida, ya que puede llevar a otros temores y trastornos de salud mental, problemas en el trabajo o en la escuela, y aislamiento social.

¿Qué se siente tener el trastorno de pánico?

"Un día, sin ningún motivo ni advertencia, un sentimiento de terrible ansiedad se me vino encima. Sentí que no podía respirar, por mucho que inhalaba. Mi corazón palpitaba y parecía que quería salirse de mi pecho, y pensé que podría morir. Estaba sudando y me sentía mareado. Sentía como si no tuviera control sobre estos sentimientos y como si me estuviera ahogando y no pudiera pensar claramente.

"Después de lo que pareció una eternidad, mi respiración se desaceleró y finalmente dejé de lado el miedo y mis pensamientos apremiantes, pero estaba totalmente agotado y acabado. Estos ataques comenzaron a ocurrir cada dos semanas, y pensé que me estaba volviendo loco. Mi amigo vio cómo estaba luchando con estos sentimientos y me dijo que llame al médico para que me ayude".

¿Qué es el trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques repentinos y repetidos de miedo que duran varios minutos o más. Estos se conocen como ataques de pánico. Los ataques de pánico se caracterizan por temor a los desastres o miedo a perder el control, incluso cuando no hay un peligro real. También se puede tener una fuerte reacción física durante un ataque de pánico. Es posible que uno se sienta como si se va a tener un ataque al corazón. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento. Muchas personas con trastorno de pánico se preocupan y temen la posibilidad de tener otro ataque.

Es posible que una persona que tiene el trastorno de pánico pueda desanimarse o avergonzarse porque no puede llevar a cabo rutinas normales como ir a la escuela o trabajar, ir a la tienda o conducir.

El trastorno de pánico con frecuencia comienza a finales de la adolescencia o a principios de la edad adulta. Hay más mujeres que hombres que presentan el trastorno de pánico. Sin embargo, no todo el mundo que tiene ataques de pánico tendrá el trastorno de pánico.

¿Qué causa el trastorno de pánico?

Las personas con trastorno de pánico pueden tener:

- Ataques repentinos y repetidos de pánico con ansiedad y miedo abrumador
- Sensación de estar fuera de control o de miedo a la muerte o una fatalidad inminente durante un ataque de pánico
- Síntomas físicos durante un ataque de pánico, como latido fuerte o rápido del corazón, sudor excesivo, escalofríos, temblores, problemas respiratorios,

debilidad o mareos, hormigueo o entumecimiento de las manos, dolor en el pecho, dolor de estómago y náuseas

- Preocupación intensa acerca de cuándo ocurrirá el próximo ataque de pánico
- Miedo de ir a los lugares donde han tenido un ataque de pánico en el pasado

¿Cómo se trata el trastorno de pánico?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. Su médico debería examinarle y tomarle su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por algún problema físico no relacionado. Es posible que su médico le recomiende que consulte con un especialista en salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo.

Por lo general, el trastorno de pánico se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tratamiento para usted.

Psicoterapia. Un tipo de psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual es especialmente útil para tratar el trastorno de pánico. Le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para ayudarle a sentirse menos ansioso o preocupado. Los ataques de pánico pueden comenzar a desaparecer una vez que se aprende a reaccionar de manera diferente a las sensaciones físicas de ansiedad y miedo que se producen durante los mismos.

Medicamentos. Los médicos también pueden recetarle diferentes medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de pánico:

Su médico trabajará con usted para encontrar el medicamento y la dosis que sean más adecuados para usted.

No abandone el tratamiento demasiado rápido. Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tomar algún tiempo hasta lograr resultados. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a combatir el trastorno de pánico. Asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio, comer una dieta saludable, y recurrir a la familia y los amigos de confianza para apoyo.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

Referencia: Trastorno de Pánico. Cuando el Miedo Agobia. National Institute Of Mental Health (NIMH).

PARTE 2

MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

El manual de procedimientos del Programa de la Clínica de Psiquiatría y Salud Mental (PCPSM) del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, es un instrumento de carácter administrativo que tiene por objetivo estandarizar los procedimientos que se desarrollan, contribuir al cumplimiento de los objetivos establecidos, de las políticas y prioridades de la institución, así como, establecer los criterios científicos, técnicos y administrativos que norman la prestación de los servicios clínicos, con el propósito de mejorar y agilizar la atención.

El 11 de marzo del 2020 la OMS declara PANDEMIA por COVID-19, desde entonces el mundo ha tenido que generar nuevas estrategias de adaptación y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) no ha sido la excepción, tras el eslogan de “La UNAM no se detiene” se han implementado nuevas Tecnologías de información y comunicación (TIC), para varios fines como dar clases en línea y en específico en el PCPSM, se implementó la atención de pacientes en línea, esto de la mano del personal del Departamento de Informática Biomédica de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Es así como se inicia la atención en línea o teleconsulta, dando respuesta a las necesidades de atención de los usuarios que lo solicitan por primera vez, así como seguimiento a los pacientes subsecuentes.

La atención se basa en una infraestructura que consta de:

- Oficina o recepción Virtual
- Expediente electrónico
- Plataforma *Meet* para brindar la teleconsulta.
- Agenda electrónica.
- Manejo de chat y enlace para la generación de consultas de primera vez o Prevaloración.
- Enlace telefónico en caso de ser necesario.

Todo paciente que solicite atención en el Programa de Atención para Trastorno de Pánico o Crisis de Ansiedad deberá apegarse a los procedimientos establecidos para la atención en el Programa de la Clínica de Psiquiatría y Salud Mental del

Departamento de Psiquiatría de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM que se describe a continuación:

1. El paciente puede ingresar directamente a la página de la Clínica del Programa de Salud Mental, a través del enlace: <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/index.php/clinica-de-salud-mental/> o a través de la página <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>.
2. Selecciona la opción “Clínica de Psiquiatría y Salud Mental”.
3. Elige la opción “Prevaloración: Solicitar una consulta, no tengo expediente”, la cual le abre una pestaña donde aparece el procedimiento a seguir para solicitar una cita y el enlace para “Solicitar una cita”
4. Una vez que entra al enlace “Solicitar una cita”, se le pide al paciente que llene la sección de datos personales y responda las encuestas que aparecerán
5. En caso de que tenga problemas para solicitar la cita, aparece la opción de contactarse con la Clínica a través de los siguientes correos electrónicos clinica_dpsm@facmed.unam.mx o desarrolloib@facmed.unam.mx y, asimismo, la opción de solucionarlo a través del Chat en vivo.
6. Hecho lo anterior, el paciente selecciona, primero, la fecha y, luego, la hora de su consulta.
7. El sistema le enviará, entonces, un correo con los datos de su consulta.
8. En la cita de primera vez, llamada Prevaloración, se determinará:
 - si el usuario queda a cargo de un Psiquiatra,
 - si es Referido a otra Institución para valoración hospitalaria,
 - si es Derivado a otra Institución para que se le brinde la ayuda que no se le puede otorgar en Clínica.
9. Cuando el paciente quede a cargo de un Psiquiatra, éste realizará la Entrevista Diagnóstica y seguimiento a través de citas subsecuentes.
10. Después de un mes de tratamiento con el Psiquiatra o cuando el paciente se encuentre estable, podrá ser enviado al Taller “Manejo del Pánico”, sin dejar sus consultas en Psiquiatría.

Referencia de Pacientes

Si el paciente se encuentra en riesgo de dañar su integridad física, su vida o la integridad física o la vida de los demás, deberá ser referido a valoración hospitalaria al IMSS o a la Institución que corresponda.

El procedimiento de referencia es el siguiente:

- El médico tratante identifica la urgencia y le comunica al paciente que será referido y lo que esto implica.
- El médico tratante contactará a Trabajo Social quien se encargará de comunicarse con el familiar responsable del paciente, dando una explicación clara sobre el motivo de la referencia.
- El médico tratante realizará el resumen del caso que se incluye en la referencia, y se llevará a cabo la canalización, todo de manera automatizada y de común acuerdo entre médico, Trabajo Social, familiar responsable y paciente.

Derivación de pacientes

La derivación a otras Instituciones se realiza en los siguientes casos:

- Cuando un paciente no requiere de atención Psiquiátrica
- Cuando no contamos con la infraestructura para brindarle el apoyo que necesita
- Cuando un paciente necesita la atención Psiquiátrica pero no acepta el tratamiento farmacológico.

La derivación del paciente será solicitada por el médico tratante, éste contactará a Trabajo Social y, finalmente, será el personal de esta área quien le proporcionará al paciente los datos de diversas instituciones en donde se le puede brindar la ayuda que necesite.