



PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CASOS DE ATAQUE DE PÁNICO

ÁREA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA

UABC 2024



Universidad Autónoma de Baja California

Dr. Luis Enrique Palafox Maestre
Rector

Dr. Joaquín Caso Niebla
Secretario General

M.I. Edith Montiel Ayala
Coordinadora General de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar

Mtra. Sandra Guadalupe Aispuro Flores
Jefa del Departamento de Desarrollo Estudiantil

Lic. Cecilia Anahí Gutiérrez Escobar
Analista de Orientación Educativa

Mtra. Fabiola Guadalupe Hernández Ortiz
Coordinación de actividades para el desarrollo del protocolo

Elaboraron:

Personal de Orientación Educativa y Psicopedagógica

Mtra. María Guadalupe Abrajan Castro-Facultad de Artes, Mexicali

Mtra. Blanca Daniela Camacho Macías-Facultad de Medicina

Mtro. Eleazar Cervantes Loiza-Facultad de Arquitectura y Diseño

Dra. Rosalba Raquel Hernández Medina-Facultad de Ciencias Administrativas

Psic. María del Socorro Herrera Delgado-Facultad de Ingeniería

**Mtra. Valeria Mizotiz Rocha Cruz-Facultad de Ciencias de la Ingeniería,
Administrativas y Sociales**

Psic. Lucía Terán Villalpando-Facultad de Deportes, Mexicali

CONTENIDO

- 01** **Presentación**
- 02** **Objetivo general**
- 02** **Objetivos específicos**
- 03** **Definición**
- 03** **Alcance**
- 04** **Participantes**
- 04** **Marco normativo**
- 05** **Capacitación**
- 06** **Medidas preventivas**
- 07** **Medidas de atención**
- 09** **Medidas de seguimiento para el personal de orientación**
- 10** **Diagrama de flujo del procedimiento de atención**
- 11** **Referencias**
- 13** **Anexos**

PRESENTACIÓN

Ante los cambios que experimentamos socialmente como consecuencia de la nueva normalidad post pandemia, se deja ver un notable incremento en el porcentaje de crisis de salud mental en nuestra población. Los episodios de ansiedad y ataques de pánico son características notables entre la comunidad estudiantil, se manifiestan en condición de crisis y puede presentarse en su día a día ante las condiciones de normalidad escolar, afectando su estancia en las clases, concentración o rendimiento escolar; y en condiciones extremas, existe dificultad para concluir sus estudios. En atención a estas circunstancias se elabora este protocolo, como una medida para responder al inminente aumento de las crisis de pánico y atender, orientar y canalizar, brindando un servicio oportuno y efectivo a la comunidad universitaria.

Desde 1990 en las unidades académicas se cuenta con el Área de Orientación Educativa y Psicopedagógica (AOEP), con al menos una persona responsable en cada unidad, esta área organiza sus actividades a través de los programas de atención a aspirantes, a estudiantes de nuevo ingreso, a estudiantes universitarios y a docentes; en el caso de atención a estudiantes el énfasis es la intervención primaria, además el personal del AOEP se mantiene en constante capacitación y formación en los temas de exigencia.

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer una estrategia de intervención oportuna, basada en técnicas y procedimientos de atención primaria y primeros auxilios psicológicos (PAP), en caso de presentarse un ataque de pánico, así como apoyar a cualquier persona que se encuentre dentro del campus universitario y que presenta sintomatología asociada de carácter emocional, relacionado al ataque de pánico. Para contener, dar apoyo, reducir riesgos mayores y la apropiada canalización externa a servicios de atención especializados en psicología o psiquiatría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar actividades que propicien la salud física y mental y que contribuyan a sensibilizar a la población sobre los síntomas, etapas y atención básica, que son preliminares al momento de solicitar apoyo especializado.

Orientar a la comunidad estudiantil de forma eficaz y efectiva desde sus diferentes ámbitos.

Establecer acompañamiento y seguimiento adecuados, según las características del ataque de pánico presentado.

Proponer las temáticas de capacitación pertinentes al personal de orientación educativa y psicopedagógica, administrativa, docente, y a los integrantes de los distintos comités que brindan servicios a la comunidad universitaria, como el de protección civil y el de prevención y atención a la violencia de género, entre otros, para la mejora en la operatividad del protocolo.

Establecer una ruta crítica de atención y canalización.

DEFINICIÓN

El ataque de pánico, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM V) es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos, y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los siguientes síntomas:

1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardiaca.
2. Sudoración.
3. Temblor o sacudidas.
4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia.
5. Sensación de ahogo.
6. Dolor o molestias en el tórax.
7. Náuseas o malestar abdominal.
8. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
9. Escalofríos o sensación de calor.
10. Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo).
11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo).
12. Miedo a perder el control o de “volverse loco”.
13. Miedo a morir.

ALCANCE

El protocolo tiene como intención atender a la comunidad universitaria de cada una de las unidades académicas que presenta los síntomas e intensidad del malestar al interior de las instalaciones universitarias.

PARTICIPANTES

- Responsables del Área de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- Área de atención médica.
- Miembros de la comunidad universitaria.
- Persona que requiera PAP dentro de las instalaciones.
- Autoridades de la Unidad Académica.

Nota: La atención ante el ataque de pánico no es de orden lineal, se dará de acuerdo con el contexto del evento.

MARCO NORMATIVO

Un reto adicional compartido por las Instituciones de Educación Superior (IES) es la creación de condiciones que mitiguen aquellos episodios que pudieran representar un obstáculo para la adaptación, permanencia y egreso de los estudiantes en su tránsito por la universidad, al respecto la normativa institucional menciona lo siguiente:

El modelo educativo de la UABC establece como eje transversal en la etapa de formación profesional a la tutoría académica, la formación en valores y la orientación educativa y psicopedagógica los cuales coadyuvan a la formación integral de los estudiantes (UABC, 2018).

La Universidad contempla una serie de programas, entre ellos la Orientación Educativa y Psicopedagógica, entendida como un proceso de intervención psicopedagógica que puede darse en diferentes ámbitos (personal, escolar, vocacional, institucional), asumir diferentes modalidades (masiva, grupal o individual) y que tiene como fin primordial dotar al alumno de las herramientas intelectuales, actitudinales, emocionales o valorativas que le permitan conocer y desarrollar formas de vida satisfactorias acordes con sus potencialidades humanas (Celis et al., 2001 en UABC, 2018).

En la UABC la formación integral es concebida como un atributo medular del modelo educativo al articular programas y servicios institucionales orientados a apoyar al estudiante a lo largo de las diferentes etapas de su formación mediante estrategias de intervención individual, grupal y masiva que le permitan incorporarse y adaptarse al entorno escolar; resolver las dificultades que enfrenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje; tomar decisiones informadas en el ámbito académico y profesional; vincularse con su medio social, cultural y laboral, y fomentar su salud física y emocional (UABC, 2018).

Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027

Una prioridad institucional en la actual gestión administrativa es el bienestar de la comunidad universitaria, mediante la cual se procura el bienestar, el desarrollo integral y la salvaguarda de los derechos humanos de la comunidad universitaria, por medio de acciones afirmativas e instrumentales que propicien la equidad, el respeto a la diversidad y la inclusión en todas sus formas, bajo una cultura de paz y de interculturalidad que se extienda a la vida estudiantil, académica y laboral de la universidad (UABC, 2023).

Para lo cual se plantea la estrategia de promover actividades que respondan a las necesidades de la comunidad universitaria asociadas a su bienestar físico, mental y atención educativa.

CAPACITACIÓN

Con el propósito de hacer un correcto abordaje de las crisis pertinentes en salud mental y los requerimientos de los primeros auxilios psicológicos (PAP) es necesario actualizar y capacitar de forma periódica al personal de la institución que labora directamente con la comunidad estudiantil con alto riesgo de presentar ataque de pánico o en caso de vivirse alguna emergencia comunitaria, como lo son responsables

Protocolo de atención en casos de ataque de pánico

UABC 2024

de las áreas de orientación educativa y psicopedagógica, tutores y tutoras, personal docente y administrativo, y representantes de la comunidad estudiantil.

Los temas prioritarios que se deben incluir en la capacitación son primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis, como actuar ante una emergencia y el conocimiento y aplicación del presente protocolo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Son los recursos con los que podemos contar para brindar una atención preventiva, adecuada, y efectiva para los casos de ataque de pánico.

1. Organizar jornadas de salud con pláticas en salud mental, seminarios con temas y talleres psicoemocionales referente al tema:
 - Manejo de estrés.
 - Técnicas para manejar la ansiedad y la depresión.
 - Hábitos saludables del sueño, alimentación sana y ejercicio.
 - Comunicación asertiva.
 - Desarrollo de habilidades socioemocionales.
 - Administración del tiempo.
 - Hábitos de estudios.
2. Infografías para difusión de medidas preventivas, de protección y de recuperación del ataque de pánico.
3. Promoción del autocuidado: apego y seguimiento correcto a los tratamientos médicos y psicológicos.
4. Poner en práctica estrategias de relajación (respiración profunda, relajación muscular progresiva).
5. Reconocer detonantes familiares, escolares, personales y económicos.

MEDIDAS DE ATENCIÓN

1. El flujo del proceso inicia cuando la persona afectada acude de manera voluntaria al área médica o de enfermería, al Área de Orientación Educativa y Psicopedagógica, o cuando es referido por presentar un episodio de crisis o un cuadro sintomático de ataque de pánico.
2. Cuando la persona presenta la crisis, se debe identificar si es una situación de tipo fisiológica o psicológica mencionadas en las definiciones. Ante una situación de urgencia médica turnar al área correspondiente.
3. Orientar y brindar los PAP ante la sintomatología asociada a un ataque de pánico como atención primaria y canalizar a la instancia de IMSS vinculada a la UABC, centros de salud, cruz roja e Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California (IPBC) instancias no vinculadas a la UABC.
4. En caso de ser necesario, canalizar al Área de Orientación Educativa y Psicopedagógica de la Unidad Académica correspondiente para los primeros auxilios psicológicos.
5. Notificar a la dirección o subdirección de la unidad académica correspondiente.
6. Notificar a los familiares o tutores que indique la persona afectada.
7. Seguimiento del responsable del AOEP de la unidad académica, para verificar si recibió atención externa adecuada.

¿Cómo tratar a la persona durante el ataque de pánico?

De acuerdo a la guía destinada a la comunidad universitaria, tema específico: Ataques de pánico 2018, publicada por SOS Digital:

- Hable con la persona con tranquilidad, usando frases cortas y sencillas para tranquilizarla y que sienta que no está sola. Oraciones simples como “Estoy aquí contigo” pueden ser útiles, “Puedes superarlo”, “Estoy orgulloso de ti”, “Buen trabajo”, “Dime que necesitas ahora”, “Concéntrate en tu respiración”, “Mantente en el presente”, “No es el lugar lo que te está causando las molestias; son tus pensamientos”, “Lo que sientes es atemorizante, pero no es peligroso”.
- Use declaraciones alentadoras. Para ayudar a la persona, dígame: “Es duro, sé que tienes mucho miedo” o “Dura unos minutos y ya se acaba”.

¿Qué puede hacer el personal de orientación?

- Acompañe a la persona afectada a un lugar tranquilo, preferentemente alejado de otras personas, y hágale sentirse cómodo preguntándole si prefiere estar de pie, sentarse o acostarse.
- Ayúdele a realizar una tarea física sencilla, ya sea caminar o respirar rítmica y profundamente. El objetivo es que desvíe la atención del pánico que siente.
- Incítele, guiándole si es necesario, a respirar gradualmente de modo más lento y acompañe haciendo lo mismo.
- Utilizar técnicas de respiración, ejercicios de sensibilización sistemática y conducta guiada para regresar a un estado de control o menor vulnerabilidad (revisar anexo 1 Estrategias para superar un ataque de pánico).
- Hacer uso de los sentidos para reconocer el espacio y que su respiración le brinde comodidad, como proceso de transferir su atención a otros estímulos.
- El primer respondiente debe dar indicaciones prácticas como: sentarse en un banco, beber un vaso con agua o hacer una llamada telefónica a alguien que pueda ayudar.

- Valorar el estado de salud física.
- Detectar si responde a las indicaciones y ejercicios.
- Preguntar si necesita que se haga contacto con algún familiar o conocido.
- Alejar objetos con los que pudiera hacerse daño.

¿Qué no debe hacer?

Según la guía destinada a la comunidad universitaria Tema específico: Ataques de pánico 2018, publicada por SOS Digital:

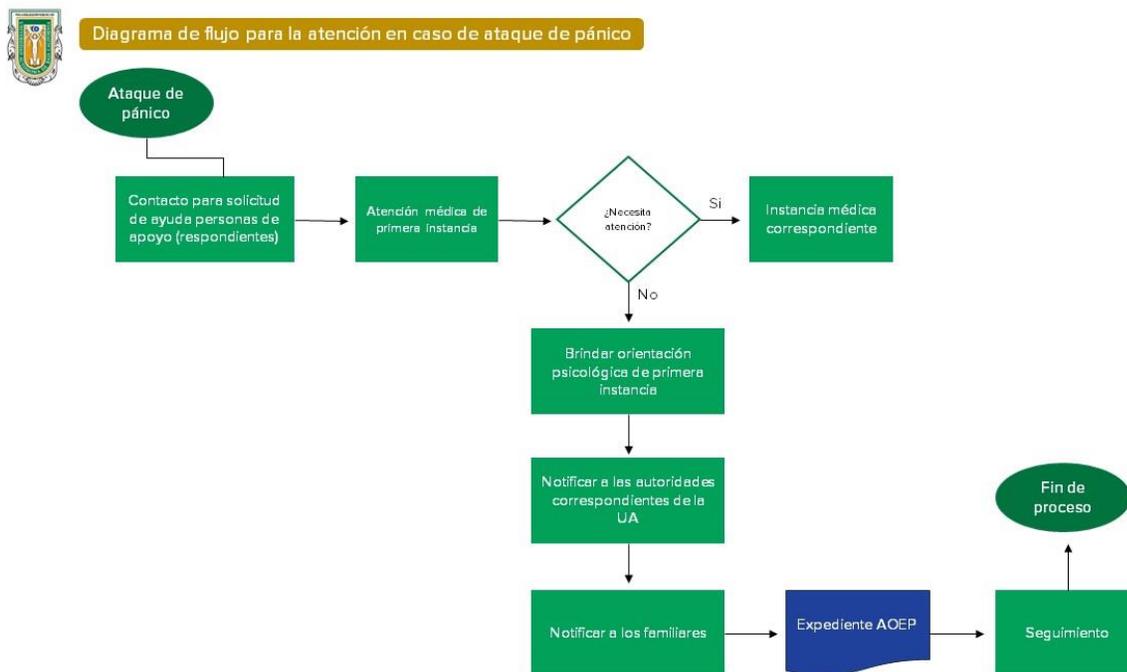
- No deje a la persona sola. Incluso si siente que no está ayudando, recuerde siempre que al menos somos una distracción para esa persona. Si, por el contrario, la persona se lo solicita expresamente, puede dejarla sola.
- Evite exaltarse o ser impredecible. Si siente que no puede intervenir, pídale a otra persona que lo haga.
- Nunca toque a una persona que esté sufriendo un ataque de pánico sin preguntar y obtener su permiso para ello. En algunos casos, esto puede aumentar el pánico y empeorar la situación.
- No niegue ni menosprecie sus miedos, diciendo frases como: “no hay nada de qué preocuparse”, “todo está en tu mente” o “estás exagerando”. Esto sólo agravará el problema. Aunque nos parezca evidente que no hay una razón real para tener miedo, en estas situaciones específicas, la persona siente miedo de un modo muy real.

MEDIDAS DE SEGUIMIENTO PARA EL PERSONAL DE ORIENTACIÓN

1. Abrir expediente y seguimiento de caso.
2. Recabar información de la trayectoria del evento de pánico si es por primera vez o es episódico recurrente.
3. Determinar si ha recibido atención profesional o guiada para intervención previas al suceso.

4. Recomendar asistir para atención a instancias de salud públicas o privadas para su abordaje y prevención de su salud mental.
5. Solicitar a la persona que tuvo el ataque de pánico el reporte de atención psicológica y médica para tener conocimiento del mismo.

DIAGRAMA DE FLUJO DEL PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN



REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V* (5a. ed.).
- Comité Interno de Protección Civil Campus Mexicali (2020). *Protocolo General de Acción en Caso de Emergencia Médica*. <http://campus.mxl.uabc.mx/index.php/proteccion-civil>
- Gaceta UABC (2019). *Estatuto General de la Universidad Autónoma de Baja California*. Mexicali, Baja California.
- Gaceta UABC (2021). *Estatuto Escolar de la Universidad Autónoma de Baja California*. Mexicali, Baja California.
- García, N. (s.f). *Primeros auxilios ante un ataque de pánico*. La Salle IRF. <https://www.irflasalle.es/primeros-auxilios-ante-un-ataque-de-panico/>
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2018). *Guía de práctica clínica para el manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria: Agencia Laín Entralgo*. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias Gran Vía, 27 28013 Madrid España. https://portal.guiasalud.es/wpcontent/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entralgo_compl.pdf
- Oliveros, S. (2012). *Ataques de pánico*. TOPDOCTORS. Perea et al. (s.f.) *Guía de procedimientos en salud mental*. CEnDHIU. <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2019/08/PROTOCOLO-DE-SALUD-MENTAL-final-1.pdf>
- SOS Digital (2018). *Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico. Guía destinada a la comunidad universitaria Tema específico: ataques de pánico*. Erasmus+. https://www.usc.gal/export9/sites/webinstitucional/gl/perfis/internacional/sosdigital/SOS-Digital_Final_ES.pdf

- Universidad Autónoma de Baja California (2018). *Modelo educativo de la UABC*. <http://web.uabc.mx/formacionbasica/documentos/ModeloEducativodelaUABC2018.pdf>
- Universidad Autónoma de Baja California (2023). *Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027*. Universidad Autónoma de Baja California. http://planeacion.uabc.mx/pdi2023/docs/UABC_PDI_2023-2027_Ejecutivo.pdf

ANEXO 1

Estrategias para superar un ataque de pánico:

- Ve a un lugar tranquilo para eliminar la estimulación externa excesiva o perturbadora y poder recuperar la calma.
- Exhala lentamente, expulsando el aire por la boca de manera controlada. Intenta concentrarte en la respiración, que puede volverse irregular debido a la ansiedad (por ejemplo, puede aumentarse la frecuencia de respiración y provocar hiperventilación).
- Al hacer que el ritmo de la respiración sea más regular (10/12 respiraciones por minuto mientras inhalas y exhalas lentamente) puedes controlar la respiración; te ayuda a centrar la atención y recuperar la sensación de calma.
- Intenta relajar los músculos caminando lentamente.
- Intenta ralentizar el flujo de pensamientos, por ejemplo, concentrándose en una cosa o contando despacio, tratando de visualizar los números uno a uno, de segundo en segundo.

Aprende a reconocer tu posible fragilidad y las emociones que te hacen sentir así (por ejemplo, quizás no te sientas capaz de afrontar un desafío particular ahora, pero esto no significa que no puedas hacerlo nunca, simplemente que precisas un tiempo para afrontar con seguridad los cambios).

SOS Digital (2018). Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico. Guía destinada a la comunidad universitaria Tema específico: ataques de pánico. Erasmus+. https://www.usc.gal/export9/sites/webinstitucional/gl/perfis/internacional/sosdigital/SOS-Digital_Final_ES.pdf