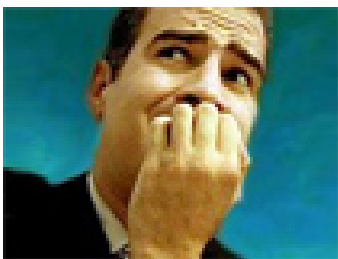




Colaboración: [Dr. Eduardo Martinez Saucedo](#) . Aunque la mayoría ha experimentado de vez en cuando síntomas ansiosos en situaciones sociales, la ansiedad de quienes padecen **FOBIA SOCIAL**

es mucho mas intensa. Los sentimientos excesivos e irracionales de temor o de ser humillado en las interacciones sociales diarias provoca de manera consecuente el evitar muchas situaciones e impide de manera significativa su capacidad para llevar a acabo su trabajo o de disfrutar su vida social de manera normal.

Si usted piensa que pudiera tener fobia social, tome un par de minutos para contestar estas preguntas. Sus respuestas pueden estimular una conversación y permitir ser ayudado por un especialista en salud mental para evaluar su condición. Solo después de una valoración se podrá diagnosticar algún trastorno asociado a esta condición.



¿ Se siente molesto(a) por:

Tener miedo intenso y persistente sobre una situación social en la cual la mayoría de las personas puedan “juzgarlo(a)” ?

SI ____ NO ____

Temor a ser humillado por sus acciones?

SI ____ NO ____

Temor a que los demás noten que se sonroja, suda, tiembla o muestre alguno otro signo de ansiedad?

SI ____ NO ____

Saber que su miedo es excesivo o irracional?

SI ____ NO ____

La situación a la que le teme ¿le provoca:

Sentirse siempre ansioso?

SI ____ NO ____

Experimentar una “crisis de angustia” en la cual se siente de manera importante con miedo intenso o malestar, incluyendo cualquiera de los siguientes síntomas:

Palpitaciones? (sentir que su corazón late más rápido y fuerte)

SI ____ NO ____

Sudoraciones?

SI ____ NO ____

Temblores o estremecimientos?

SI ____ NO ____

Con falta de aire?

SI ____ NO ____

Sofocamiento?

¿ PADECE USTED DE FOBIA SOCIAL ?

SI ____ NO ____

Dolor en el pecho?

SI ____ NO ____

Nausea o malestar abdominal?

SI ____ NO ____

Pérdida de las fuerzas en sus piernas?

SI ____ NO ____

Mareos?

SI ____ NO ____

Sentimientos de irrealidad o de estar fuera de si mismo?

SI ____ NO ____

Miedo a perder el control y/o de “volverse loco”?

SI ____ NO ____

Miedo a morir?

SI ____ NO ____

Aturdimiento o sensación de hormigueo?

SI ____ NO ____

Escalofríos o sudoraciones?

SI ____ NO ____

Evitar hasta donde sea posible la situación temida?

SI ____ NO ____

Todo lo anterior interfiere con las actividades de su vida diaria?

SI ____ NO ____

Tener más de un trastorno simultáneo puede dificultar el diagnóstico y el tratamiento de las diferentes condiciones. Algunos de estos trastornos que pueden complicar los trastornos de ansiedad incluyen la depresión y el abuso de sustancias. De acuerdo a lo anterior, considere su respuesta a las siguientes preguntas:

¿Ha experimentado cambios en su patrón de sueño o en sus hábitos alimenticios?

SI ___ NO ___

Por lo general, ¿son mas los días en los que SI se siente:

Triste o deprimido(a)?

SI ___ NO ___

Desinteresado?

SI ____ NO ____

Inútil o culpable?

SI ____ NO ____

Durante el último año, ¿el uso de alcohol y/o drogas le han generado:

Fallas para cumplir con sus responsabilidades laborales, escolares o familiares?

SI ____ NO ____

Situaciones peligrosas, como manejar bajo los efectos de estas sustancias?

¿ PADECE USTED DE FOBIA SOCIAL ?

SI ____ NO ____

Tener problemas con la autoridad? (ser detenido(a))

SI ____ NO ____

Continuar con el consumo de las mismas a pesar de haber tenido problemas consigo mismo y/o con personas cercanas a usted?

SI ____ NO ____

Fuente: Asociación Americana de Trastornos de Ansiedad

Si necesita ayuda con este padecimiento, puede dirigirse con el [Dr. David E. Saucedo Martínez](#) un reconocido **Psiquiatra y Psicogeriatra** de la ciudad de Monterrey. Si usted desea conocer más sobre este tema, puede contactar directamente al Dr. en alguno de los siguientes links :

Información sobre:

Psicogeriatría:

index.php/directorio/monterrey/medicos-doctores/psicogeriatras/dr.-david-e.-sucedo-martinez_114.html

Psiquiatría:

index.php/directorio/monterrey/medicos-doctores/psiquiatras/dr.-david-e.-sucedo-martinez_115.html