

Fobias: cómo aprender a enfrentar sus miedos

Por Natalie McGill

No es raro asustarse un poco al ver que una araña está trepando la cama o la aguja en la mano del médico cuando va a vacunarse.

Pero cuando el miedo es tan grande que es difícil actuar, es posible que se sienta un poco más que asustado. Puede tener una fobia.

Una fobia es un tipo de trastorno de ansiedad en el que se tiene miedo excesivo a determinado objeto o situación, dice Raphael Rose, PhD, director adjunto del Anxiety Disorders Research Center y profesor clínico adjunto del Departamento de psicología y psiquiatría y servicios de biocomportamiento de la Universidad de California, Los Ángeles.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) informa que aproximadamente 19.2 millones de estadounidenses adultos sufren de fobias específicas. Y las fobias específicas son dos veces más comunes en las mujeres que en los hombres, indica el NIMH.

Por lo general, las fobias se desarrollan durante la niñez o, si no es en ese momento, en la adolescencia, explica Rose. Según el NIMH, las fobias específicas comunes incluyen fobia a los espacios cerrados, a las alturas, a conducir, a las heridas con sangre, a los túneles y al agua. Rose indica que otras fobias comunes son fobia a volar, a los insectos, a las agujas (inyecciones o extracciones de sangre) y a los animales, como las víboras y las arañas.

“Los síntomas pueden ser aumento del ritmo cardíaco, sensación de mareo y sensación de ansiedad en el estómago,” dice Rose.

“Otros signos relacionados con las fobias pueden ser del comportamiento, como evitar lugares o situaciones a los que se les teme. Esto significa evitar volar o lugares donde hay altura, evitar situaciones en las que se pueden encontrar arañas, insectos o víboras.”

Otro síntoma es sentirse demasiado preocupado por las consecuencias

de un evento de la vida previsto, como lo que sucedería si debe viajar en avión o ir al médico a que le extraigan sangre.

“Lo que es interesante sobre las fobias es que puede haber muchos momentos en los que no hay ansiedad ni signos o síntomas de que exista un problema porque la vida de la persona no implica enfrentar esas situaciones, como volar,” dice Rose.

“Pero cuando las personas enfrentan esas situaciones en las que padecen miedo excesivo, la angustia puede ser bastante significativa.”

Las causas de las fobias no son diferentes de las causas de otros trastornos de ansiedad, explica Rose. La genética y el entorno son los factores que alimentan la fobia, indica Rose.

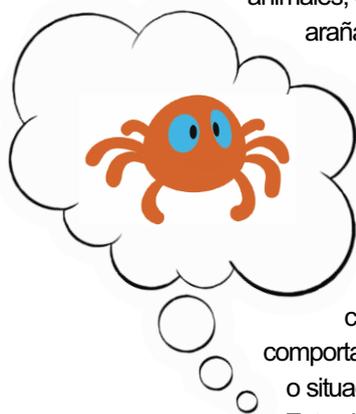
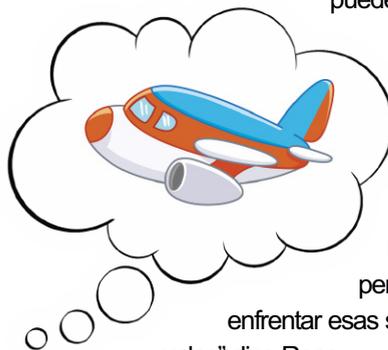
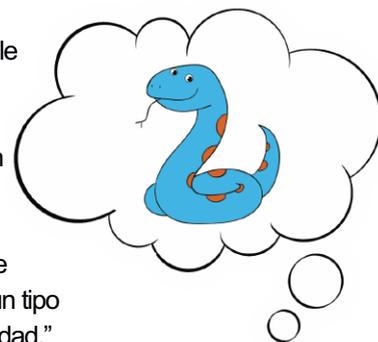
Es posible que sea propenso a experimentar ansiedad. Es posible que haya eventos en su entorno personal que desencadenen la ansiedad, como viajar con turbulencia en un avión. Incluso conocer las experiencias de otras personas, como ver una noticia sobre un accidente de avión, podría provocar ansiedad.

“Creo que hay un concepto general erróneo por el que la mayoría de las personas piensan que si alguien le tiene miedo a las víboras o las arañas, posiblemente fueron mordidos por una en algún momento, o tuvieron una mala experiencia,” explica Rose. “Creo que uno de los conceptos erróneos más comunes con respecto a las fobias es que, en realidad, no es necesario toparse con ninguna de estas situaciones en persona. Simplemente puede observarlas o leer sobre estas y ver a las otras personas que las enfrentaron.”

Si usted cree que puede tener los signos y síntomas de una fobia, es importante que busque ayuda de un profesional de la salud mental para obtener un diagnóstico preciso, indica Rose. Un profesional de la salud mental capacitado le hará preguntas para determinar qué tan graves son sus síntomas y si existe algún obstáculo en su forma de actuar. Luego, podrá trabajar con usted para ayudarle a superar sus miedos.

“Como consumidor, le recomendaría a un

posible paciente que le pregunte al médico clínico que lo trata si está especializado en terapia conductual cognitiva, una vez que se determine que tiene una fobia o algún tipo de trastorno de ansiedad,” indica Rose. “El tratamiento involucra diferentes aspectos, pero todos se centran en la educación sobre la ansiedad, las fobias, lo que son y por qué las han experimentado, y en habilidades emocionales, cognitivas y de conducta para ayudar a superar la fobia.”



Cómo manejar las fobias sociales

Además de las fobias a las arañas o a la volar, tener una fobia social dificulta la interacción con otras personas por vergüenza, según el NIMH.

La fobia social, también conocida como trastorno de ansiedad social, se puede desarrollar en la niñez o adolescencia, y aproximadamente 15 millones de estadounidenses adultos la sufren, informa el NIMH.

Las personas que tienen fobia social tienden a evitar eventos sociales, se sienten avergonzados y temen ser juzgados por otros. Los signos físicos de la fobia social incluyen náuseas, sudor y estremecimiento, indica el NIMH.

Consulte a un profesional de la salud para obtener asesoramiento si usted o alguien conocido tiene signos y síntomas de fobia social. Si los síntomas requieren que consulte a un profesional de la salud mental, es posible que pueda recibir tratamiento con medicamentos, terapia o ambos, según el NIMH.



>> Para obtener más información sobre las fobias, visite www.nimh.nih.gov