

4.8. Fobias

Una **fobia** es un tipo de ansiedad que consiste en sentir miedo ante un animal, un objeto, una actividad o una situación particular.

La persona reconoce que su miedo, ansiedad o malestar es desproporcionado a la causa que lo provocó, pero se siente incapaz de controlarlo. Cuando aparece la fobia, suele notar síntomas de ansiedad como sudores, palpitaciones, boca seca, sensación de ahogo, mareo, manos agarrotadas, nerviosismo e incluso la impresión de estar a punto de morir.

El miedo a volver a repetir ese nivel de ansiedad hace que las personas traten de evitar las situaciones que lo provocan, lo cual con frecuencia acentúa dicho miedo y retrasa su curación. Evitar las situaciones no soluciona el problema.

Algunas fobias frecuentes son el miedo a los espacios abiertos (agorafobia), a quedar atrapado en algún lugar cerrado sin poder salir (claustrofobia), a los aviones, a hablar en público, a los animales (perros, serpientes), etc.

La mayoría de las fobias desaparecen con el tiempo, muchas de ellas sin tratamiento médico.

¿Qué puede hacer?

- **Hable de su problema** con familiares o amigos, a veces han tenido experiencias similares y las han superado. Pregunte si alguno de ellos está dispuesto a ayudarle a afrontar su problema.
- En primer lugar, aprenda **métodos de relajación y control de la respiración** para que cuando se encuentre ante la situación angustiante sepa qué hacer.
- Evite tomar alcohol.
- No tome medicación por su cuenta.
- Haga una **lista** de todas las situaciones que le producen miedo y ordénelas según el grado de ansiedad que le causan, de menor a mayor.
- Con la ayuda de su familiar o amigo, expóngase a la situación que le produce menos miedo.
- Cuando empiece a notar ansiedad, ponga en práctica lo aprendido. Respire lentamente y relájese.



- Recuerde que los síntomas que presenta constituyen la respuesta de su cuerpo ante una alarma exagerada. Se le pasará en unos minutos. Con el tiempo las sensaciones serán menos intensas.
- En ocasiones puede ser útil pensar en cosas agradables.
- Repita varias veces su encuentro con el miedo hasta que note que lo ha superado.
- Pase a la siguiente situación de su lista y repita lo anterior.
- Los altibajos son frecuentes, no desista.
- Si los síntomas que presenta son tan intensos que le impiden enfrentarse a la realidad, hágalo con la imaginación. Es decir, piense en las situaciones que le causan miedo e imagínese enfrentándose a ellas, exponiéndose primero a la que le provoca menos ansiedad. Por ejemplo: si tiene fobia a viajar en avión podría comenzar por imaginarse haciendo las maletas, después cogiendo un taxi, la llegada al aeropuerto, etc. Siempre ayudado por los ejercicios de relajación y respiración.
- Busque si hay **grupos de autoayuda** sobre la fobia que usted tiene. Compartir experiencias puede ayudarle.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si estas situaciones interfieren en las actividades de su vida diaria.
- Si sus síntomas son muy intensos, ya que suele ser necesaria la ayuda de un profesional y en algunos casos medicamentos.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000956.htm