

## 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 es desproporcionado, pero las circunstancias son superiores a ella. Cuando aparece la fobia suele notar 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 que acentúa, con frecuencia, dicho miedo y retrasa su curación.

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 o medicación que no le haya recomendado su médico.
- 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 notarse ansioso, 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 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 medicación y, en ocasiones, la de un profesional en salud mental.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000956.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000956.htm)
- [www.youtube.com/watch?v=kDck3Vn01yI](http://www.youtube.com/watch?v=kDck3Vn01yI)