

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

Este libro ofrece una guía práctica para el manejo del estrés y la ansiedad, abordando tanto los aspectos físicos como psicológicos. Incluye ejercicios de relajación, técnicas de respiración y estrategias para mejorar el bienestar emocional y físico.



FOBIAS

Padecer fobia significa tener un miedo irracional a un objeto o situación. Del griego *phobeomai*, *yo temo, aversión apasionada contra algo*.

El hecho de pensar o enfrentar esa situación, provoca siempre síntomas de ansiedad o angustia, por lo que se tiende a evitar la situación (mecanismo de evitación).



La persona se da cuenta que el miedo es irracional pero no lo puede evitar.

¿Hay crisis de pánico en la fobia?

Es frecuente. La exposición al estímulo fóbico provoca una crisis ansiosa, que puede desencadenar una **crisis de pánico en la fobia**, con todos sus síntomas: palpitaciones, falta de aire, opresión en el tórax, vértigo o mareos, hormigueos, temblores, sudoración, náuseas, miedo a perder el control.

La persona evita exponerse al objeto o situación temida, y esto condiciona su comportamiento.

Subtipos:

Tipo animal: temores excesivos a sapos, víboras, arañas (aracnofobia), ratones, perros, aves insectos, abejas, murciélagos. Se inicia en la infancia.

Tipo Ambiental: Alturas (acrofobia), oscuridad, fuego, agua, tormentas, truenos, relámpagos.

Tipo sangre, heridas, inyecciones, procedimientos médicos: además de la sangre (eritrofobia), está el miedo a recibir heridas, a procedimientos odontológicos (odontofobia), y otros tantos. Suele haber una baja de presión, por lo que la persona tiene miedo a desmayarse. Tiene una fuerte incidencia familiar

Tipo situacional: miedo a quedar encerrado o no poder salir, como a ir en ascensor, volar en avión, viajar en subterráneo, pasar por un túnel largo o un puente, ir en transporte público, o permanecer en espacios cerrados como cines, teatros, lugares con gente.

Otros tipos: miedo patológico a contraer enfermedades, miedo excesivo al frío, a comer algo que pueda provocar vómitos o atragantarse.

Se pueden agregar muchísimas fobias más, tantas como objetos o situaciones hayan.

Frecuencia, sexo, edad

Lo padecen cerca del 10% de la población. Decrece con los años.

La relación mujer-hombre es 2:1.

Algunas desaparecen con los años. En los niños pueden ser normales ciertas fobias a determinada edad (por ejemplo a la oscuridad).

Algunas causas:

Traumas: suele haber una situación traumática en el origen de muchas fobias. Por ejemplo la fobia al agua que se produce cuando tiraron al agua a alguien que no sabía nadar, o ver un accidente de aviación puede inducir fobia a volar.

La familia: se suelen aprender fobias en la familia, cuando se observa la fobia de los padres (se llama modelado)

Lo aprendido: cuentos aterradorantes, disfraces siniestros, películas de monstruos o terror, pueden causar fobia en los niños. También el encuentro con arañas, serpientes, otros animales.

Lo emocional: suele haber una inseguridad en toda fobia, así como una vulnerabilidad genética y familiar. A veces puede haber una ira contenida contra alguien cercano, que se expresa inconscientemente en una fobia.

Mecanismo de la fobia

Como hemos desarrollado en otro lugar, se produce un **círculo pensamiento-emoción-síntoma**.



Este esquema nos demuestra que

- Todo **pensamiento** favorece una emoción.
- Toda **emoción** produce un síntoma.
- Todo **síntoma** refuerza el pensamiento.

Pienso: “no soportaré ir en avión”. Esto me produce una emoción de miedo. Luego veo un avión y tengo palpitaciones (síntoma), y estas palpitaciones confirman el pensamiento.

Conclusión: no viajo en avión. Esto se llama evitación fóbica, que como veremos, refuerza la fobia.

¿Por qué persisten las fobias?

Por la **evitación**. Muchas investigaciones se realizaron para determinar la causa por la que una persona sigue teniendo un miedo irracional a algo que entiende que no debería tener. Luego de las mismas, se llegó a la conclusión que para que la fobia se mantenga, era necesario una evitación de la fobia.

“La evitación fóbica es el mecanismo por el cual la fobia se mantiene intacta”.

¿Cómo se tratan?

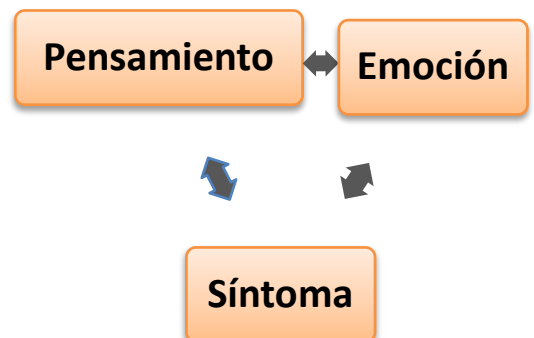
Con un mecanismo contrario a la evitación fóbica, que se llama exposición o afrontamiento.

En general, la fobia no se medica.

Terapia de exposición

Lo principal es entrenar a la persona con diversas herramientas, para prepararla para afrontar satisfactoriamente aquello a lo cual le tiene miedo.

“Así como la evitación fomenta la fobia, la exposición la disminuye o desaparece”



Respiración y relajación:

Técnicas de respiración para controlar los síntomas fóbicos en el momento, y de relajación muscular, deben ser aprendidas y practicadas con frecuencia antes de iniciar todo tratamiento.

Exposición gradual

Luego de aprendida la respiración , la exposición debe ser gradual. La persona tiene que exponerse a la situación temida en forma escalonada, por ejemplo en el caso de la fobia al ascensor, viendo una imagen, conversando sobre el tema (exposición vicaria), o viendo un ascensor de lejos. Luego puede pararse frente al ascensor, entrar y salir con otro, practicando la respiración en el momento. Hacerlo varias veces. Otro día puede estar preparado para bajar un piso acompañado. Hacerlo varias veces. Y así sucesivamente hasta que lo pueda hacer solo. Y repetirlo con frecuencia hasta que la fobia desaparece.

Para esto se utilizan varios recursos o técnicas. He aquí algunos:

- **Reestructuración cognitiva:** consiste en cambiar el pensamiento negativo o catastrófico por otro más realista, y fortalecer el convencimiento de que la persona tiene capacidad para afrontar lo temido. Además, se desafían los pensamientos irracionales que sostienen la fobia.

- **Des-sensibilización:** consiste en vincular lo temido con otra sensación más positiva, por ejemplo imaginando el objeto temido pero en el contexto de una sesión de relajación muscular

Fobia y trastornos de ansiedad

Los mecanismos fóbicos o de evitación de lo que se teme, se repiten en otros trastornos de ansiedad: pánico, agorafobia, fobia social, trastorno obsesivo, ansiedad generalizada.

Siempre hay algo que se evita en toda ansiedad. Lo visto aquí, sobre todo la exposición, puede ser de suma utilidad para superarlos.

Dr. Juan José Cuadro Moreno