



sociedad

34 millones para ensanchar las fronteras al lince

¿Quién dijo miedo?

- ▶ Sufrir fobia es uno de los trastornos psicológicos más comunes, fácil de diagnosticar y curable
- ▶ Nuevos tratamientos con realidad virtual

ISABEL LANDA

Quién no ha sentido miedo a la altura, a algún insecto, a quedarse atrapado en el ascensor o a no encontrar la salida de emergencia en una discoteca. Son miedos normales y hasta razonables. Pero cuando se convierten en una barrera que impide llevar una vida normalizada, se dejan de hacer cosas por temor a enfrentarse a ellas y generan estados de ansiedad desmesurada, es entonces cuando los miedos se convierten en fobias.

La fobia es un trastorno psicológico que tiene una amplia incidencia en la población mundial, fácil de diagnosticar y curable. Una de cada veinte personas, aproximadamente, padece una fobia a lo largo de su vida. Lo que significa que no es tan infrecuente tener miedos patológicos y que cualquiera puede sentirse un poco *bicho raro*. Un dato: tener una fobia aumenta en un 50% la posibilidad de tener otra. A veces los miedos patológicos desaparecen y son sustituidos por otros diferentes.

Nadie nace con fobias, ni se heredan. Se aprenden a lo largo de la vida. Son miedos que existen en el proceso de aprendizaje de una persona y que en un momento determinado se convierten en algo irracional, que incapacita y limita. El detonante: desde un trauma hasta la forma en la que la familia o el entorno más próximo instruye el miedo a las cosas.

Para centrar el asunto, los especialistas empiezan por distinguir entre el miedo y la fobia.

El miedo es un elemento protector de supervivencia, sobre todo, en los niños que se estabiliza alrededor de los seis años para después sobre los nueve volver a experimentar un aumento transitorio. Muy a grandes rasgos, los riesgos de fobia tendrían la siguiente cronología: la separación de los padres cuando se es bebé; los animales a partir de los tres años; la oscuridad a los cuatro, la escuela y los seres imaginarios a los seis, el miedo al ridículo por ausencia de habilidades escolares y deportivas a los siete y ocho, o a las catástrofes y los accidentes a partir de los nueve, entre otros muchos temores que asaltan en el imaginario infantil.

El ser humano está programado para tener miedo, una herramienta muy útil para su supervivencia. Mientras que una fobia es un miedo irracional a algo, un objeto o una situación que no tiene la propiedad de

evocar miedo. Las reacciones fóbicas persisten en un tiempo determinado y no entienden de edades ni sexos. "Aunque las mujeres sufren más a menudo porque también viven más trastornos de ansiedad y son más propensas a hablar de ello", explica Esther Arandia, psicóloga del Instituto Bumuín de Bilbao.

¿Pero por qué surgen las fobias? Los especialistas creen que haber vivido una situación traumática mal gestionada puede ser una de las causas.

"Ocurre cuando se da una respuesta emocional más intensa de lo que sería normal. Entonces, ante esa respuesta intensa, la persona no quiere revivirla

porque le resulta muy desagradable y empieza a tener conductas de evitación que se generalizan a otros campos", señala. Pone un ejemplo: "Un sujeto tiene una experiencia traumática en una plaza. Tiene una crisis que le genera una ansiedad importante. A partir de ahí, evita pasar por ese lugar y por otros hasta que ese miedo se va ampliando a calles y otros lugares de forma irracional y limitante".

Pero no solo existen fobias originadas por traumas. También se adquieren en el aprendizaje. Es decir, miedo a aquellas cosas que nos van induciendo a tener miedo. Es el caso de una familia en la que todos sus miembros tienen temor a las ratas sin que haya habido una experiencia directa con ratas. Pero siempre se han recreado en que las ratas son horribles, se transmiten experiencias y se instruye el miedo. De ahí salen las sagas de miedos familiares.

Sufrir una fobia es más común de lo que se cree. Es uno de los problemas psicológicos más asumidos por la gente, de los más populares y que cuesta menos identificarlo. Por eso, es fácil el diagnóstico y se cuentan con recursos eficaces y seguros para atender a los fóbicos. Enfrentarse a los problemas es una de las medicinas más eficaces junto a tratamiento psicológico y, en los casos graves, la ayuda farmacológica.

"Las terapias son muy útiles. Consisten en una exposición gradual al estímulo fóbico con una guía que va enseñando al paciente a exponerse a la situación, acompañado de estrategias para disminuir su activación fisiológica, respiración y ritmo cardiaco, al tiempo que se le instruye para ir cambiando su pensamiento [terapia cognitiva conductual, programación neurolingüística]. El objetivo es que en vez de pensar de manera catastrófica, piense que puede afrontar esa situación", explica Wenceslao Peñate Castro, catedrático de Psicología de la Universidad La Laguna en Tenerife e impulsor de las terapias de realidad virtual en las Islas Canarias.

Este es uno de los tratamientos más innovadores actualmente. Un sistema que permite recrear o reproducir escenarios del mundo real mediante programas y equipos especializados. Los terapeutas afirman que el 95% de las fobias se curan.

María siempre ha tenido pánico a las avispas. Tiene 39 años y recuerda con pánico el día en que le picó una en la mano cuando



Los rechazos más comunes

▶ **Aracnofobia.** Se trata del miedo a las arañas. Las reacciones de los afectados resultan exageradas incluso para las mismas personas.

▶ **Sociofobia.** Persistente e intenso miedo a ser juzgado negativamente en situaciones sociales. La más común en los adolescentes.

▶ **Aerofobia.** Miedo a viajar en avión. Se calcula que solo el 5% de los pasajeros abordan el avión sin temores de ningún tipo.

▶ **Agorafobia.** Temor a los espacios abiertos. Un trastorno más común en mujeres que en hombres y una de las fobias más incapacitantes.

▶ **Claustrofobia.** Miedo a quedarse confinado en espacios cerrados. Se estima que entre un 2 y un 5% de la población padece esta fobia.

▶ **Acrofobia.** Pánico a las alturas. No es un simple vértigo, sino un temor que ocasiona ansiedad.

▶ **Emetofobia.** Fobia al vómito o a vomitar. Es más que una aversión hacia el acto de vomitar y que lleva a la persona a cambiar sus hábitos sociales y alimenticios. Se calcula que el 6% de la población siente temor a vomitar.

▶ **Necrofobia.** Miedo a la muerte y a los seres que han fallecido.

Una de cada 20 personas sufre temor insuperable a lo largo de su vida

Nadie nace con fobias ni se heredan, aunque reproducen pautas familiares

do tenía seis años porque la confundió con una mariposa a la que cazó con una red. Más mayor se subió a un tejado y al encontrarse con un avispero le entró una crisis aguda de nerviosismo. "Me di cuenta que tenía fobia el día que dejé de coger un funicular en una excursión porque al lado había avispas revoloteando sobre una basura. Me quedé bloqueada en el bar sin poder controlarlo", recuerda.

Quienes padecen fobias hablan de sudores fríos, temblores, tics, punzadas en el estómago y un ritmo cardiaco acelerado. Arandia asegura que la fobia más común que llega a su consulta es la agorafobia, es decir, el miedo a los espacios abiertos, a salir a la calle, en sus más diversos grados. Este es uno de los miedos irracionales más incapacitantes, porque en los casos graves el espacio vital del paciente queda reducido a la casa.

"Lo malo de este tipo de fobia es que los pacientes llegan cuando ya están inhabilitados para hacer una vida normal y les afecta incluso en el trabajo. Hay gente que coge un taxi para un trayecto de cinco minutos porque no pueden ir andando por la calle", asegura Arandia. Hay fobias más comunes y reincidentes a lo largo de la historia, como el miedo a los insectos y a las serpientes en determinadas culturas. La lectura que algunos investigadores hacen de esto es



educación

Vuelta al cole entre recortes y protestas



tendencias

El centro comercial que no entiende de prejuicios



gente

Los problemas con la báscula de los directores de cine



RAFAEL RICOY

que este tipo de animales fueron peligrosos para el ser humano de tal manera que se es más sensible a adquirir una fobia sobre ellos. En total, existen 248 fobias reconocidas. Algunas fueron recogidas por el semiólogo francés Henry Jay en 1942. Los psicólogos coinciden en afirmar que no han aparecido fobias diferentes, pero sí aparecen nuevos escenarios.

Las nuevas tecnologías, por un lado, han supuesto para algunas personas algún que otro miedo irracional porque se sienten incapaces de enfrentarse a los ordenadores. Internet y las redes sociales hacen de pantalla y obstaculizan la detección de las fobias sociales. Se trata de una ansiedad que sufre el 13% de la población y que se da en mayor proporción en los adolescentes.

“En las consultas llevamos tiempo viendo que las redes sociales están proporcionando un soporte a estas personas que tie-

“Hay quien coge un taxi cinco minutos por miedo a andar”, dice una terapeuta

Internet y las redes sociales retrasan el diagnóstico de la agorafobia

nen ansiedad social, de tal manera que no abordan directamente su problema al no tener contacto directo con las personas. En estos casos, la posibilidad de ser evaluado es mínima y es una barrera para afrontar problemas de timidez”, explica Peñate. La fobia social empieza a aparecer cuando las personas se tienen que enfrentar a los demás. Hay quienes no soportan la idea del rechazo y el ridículo “y en los

adolescentes el rechazo puede marcar la aparición rápida de un miedo incontrolado, sobre todo, la fobia social”, recalca Peñate.

La escritora americano-iraní Gitty Daneshvari recuerda que su infancia estuvo dominada por las fobias. Desde la claustrofobia hasta que le pasara algo a su familia. Por eso sabe de lo que habla cuando escribe cuentos infantiles para ayudar a los niños a superarlas. “Cuando la gente contacta conmigo, muchos me dicen que tienen miedo a estar lejos de sus padres, a que les pase algo, a la oscuridad, a las arañas y los insectos, y últimamente también a las agujas de los médicos”, comenta.

La autora de la serie *Escuela de Frikis* cree que hoy en día la gente está más predispuesta a hablar de sus miedos en público. Y aclara que no es por qué hoy en día los niños estén más expuestos a padecer miedos irracionales: “Siempre ha sido natu-

Pánico a volar

Es imposible subir y bajar sucesivamente de un avión y simular un despegue para lograr que una persona con miedo a volar supere la aerofobia.

Para combatir el pánico a los aviones, por ejemplo, la realidad virtual es un recurso técnico y terapéutico de gran ayuda porque permite al paciente exponerse a las situaciones temidas, y actuar sobre ellas, “en un ambiente seguro, donde puede explorar libremente, sentir, vivir y revivir sentimientos y pensamientos, en la consulta, y sin sentirse observado por los demás”, explica Esther Arandía, psicóloga del Instituto Burmuin de Bilbao.

Se trata de un entrenamiento intensivo para encarar los miedos en situaciones límite. El usuario dispone de diferentes escenarios, tales como viajar en metro o en autobús, recorrer un aeropuerto, pasear por unos grandes almacenes, pasar por un túnel o subir en un ascensor. En cada uno de estos escenarios el paciente tiene la oportunidad de interactuar con el ambiente, donde podrá escuchar conversaciones, pedir la parada y subir o bajar del medio de transporte.

Alex, de 40 años, evita cualquier viaje que suponga coger un avión. No quiere dar su nombre real porque dice que “le da vergüenza reconocer su fobia a los aviones”. El pánico a volar le obliga a buscar transportes alternativos y las dos veces que ha tenido que coger un avión por motivos de trabajo para ir a Italia y Alemania han sido traumáticas: “Me afecta muchísimo. Unas semanas antes del viaje ya me empiezo a poner muy tenso y nervioso”, relata. Incluso llegó a bajarse de un avión en un vuelo de Málaga a

Barcelona durante unas vacaciones. “Me bloqueé, me empecé a sentir muy mal y no pude evitarlo. Y tuve que pedir que me bajaran antes de despegar”, recuerda.

La empresa vasca Virtualware tiene en el mercado un *software* que permite recrear 90 situaciones de estrés. Centros de psicología de Bilbao, Madrid, Valencia y Castellón están tratando a sus pacientes con este programa que se llama *Virtualret* y tiene capacidad para combatir una gran variedad de miedos irracionales. Hasta ahora, existían otros *software* específicos para algunas fobias, sobre todo la aerofobia, pero lo habitual es que los pacientes tuvieran que imaginarse las situaciones.

“Es importante destacar que es una herramienta guiada por el especialista. No puede utilizarse como autotratamiento y requiere una supervisión constante”, recalca Unai Extremo, director general de Virtualware. Se trata de un proyecto inspirado en la empresa estadounidense *Virtually Better*, fundada por la psicóloga Barbara Rothbaum y el informático Larry Hodges, ambos pioneros en las técnicas para superar las diferentes modalidades del estrés post traumático.

Leire Goinetxea, de 23 años, probó la realidad virtual para superar la agorafobia que le diagnosticaron tras sufrir un episodio de ansiedad y pánico en la calle. Probó primero con fármacos pero no le fueron todo lo bien que ella esperaba. “Siempre cuesta dar el primer paso para superar un miedo, pero con estas terapias de realidad virtual se aprende a controlar, a respirar y a tranquilizarte”, reconoce.

ral para un niño tener miedo. Ha sido y es una manera de aprender sobre lo que les rodea, aprender qué es seguro y qué puede ser peligroso o dañino. Tradicionalmente, conforme los niños van creciendo y tienen una mejor percepción de lo que son y del mundo que les rodea, esas fobias desaparecen”.

La historia de sus libros gira en torno a cuatro chicos jóvenes con diferentes fobias. Lulu, una chica *bien* con miedo a los espacios cerrados; Garrison, deportista y activo pero que no sabe nadar porque tiene fobia al agua; Madeleine, una niña cuyo miedo a las arañas e insectos le obliga a ir siempre cubierta con un velo y armada de pulverizadores de repelente, y Theo, el gordito y curioso que tiene miedo de la muerte y de los accidentes.

Los cuatro chicos coinciden en una extraña escuela apartada del mundo donde su directora, la señora Wellington, intenta-

rá que superen sus problemas con métodos un tanto extravagantes.

En las fobias infantiles la familia es fundamental para amortiguar el sufrimiento de los niños. Daneshvari reconoce que empezó a escribir sobre estos temas como “una manera de empezar una conversación entre padres y críos y hacer de este asunto algo ligero y de lo que no hay que avergonzarse”.

Los terapeutas insisten en que los niños tienen que saber que no son los únicos, que es completamente normal tener fobias y que los miedos desaparecerán, en principio a partir de los 6 y 7 años. “Que los padres ayuden a sus hijos a afrontar sus miedos poco a poco, una y otra vez”, aconseja.

EL PAÍS.COM

► **Participle**

¿Padece alguna fobia que le preocupe? Cuéntenos su caso.