

## Granada

LA FUERZA OCULTA  
DE LA MENTE

## ORIGEN

Las fobias se generan cuando se rechaza, para que no ocurra más, la situación de ansiedad que genera sobre una persona, un objeto o situación



# La vida frente a una fobia

**El 7% de la población sufre estos trastornos de ansiedad generados por el temor injustificado a un objeto, idea o pensamiento**

El miedo a montar en avión es de los más comunes.

## S. Vallejo

Miedo al avión, a las tormentas, al fuego, a conducir, a enfermar, a la oscuridad. Son situaciones que causan pánico y estrés desmedido en algunas personas, que padecen lo que se llaman fobias. Pero hay miles, casi tantas como situaciones puede imaginar la mente: miedo a los ruidos, a caminar, a mirar hacia arriba, a ser escayolado, a las flores, a los números... y las casi impensables como el miedo a las cáscaras de los cacahuets, a las estrellas, a las flautas, al oro o a alguien con mal olor.

Son las denominadas fobias, palabra que deriva de Fobos, pánicos, que era la personificación del miedo en la mitología griega. Las fobias se engloban en los trastornos de ansiedad y son un "temor injustificado a un objeto, idea, pensamiento o situación", explica el psiquiatra de la Unidad de Gestión Clínica de Psiquiatría del Hospital Clínico San Cecilio y profesor titular de la UGR, Rafael Navarro Pichardo.

Y sus nombres son de lo más llamativo. Normalmente se construyen utilizando como prefijo el nombre de algo con su raíz griega que se suma al sufijo

fobia, relacionado con actitudes negativas hacia algo.

Pero, ¿cómo se hace fóbica una persona? "Pues rechazando lo que incomoda o genera ansiedad, no enfrentándose con esas situaciones". Esto es lo que sería un acercamiento conductual pero también hay otras versiones psicodinámicas que dicen que las fobias tienen que ver con parte de la existencia o un trauma y otras teorías que dicen que la fo-

## POR SEXO

Las mujeres son más proclives a desarrollar fobias que los hombres, según los expertos

bia es reactiva a algún acontecimiento traumático que haya sufrido una persona.

Y llegan de repente. No tiene por qué existir desde la infancia aunque sí hay muchas teorías que ponen precisamente en la infancia el origen de muchos miedos de adulto.

Pero hay que distinguir fobia de miedo. La fobia genera un rechazo total al elemento o situación que la genera y llega a inca-



En las fobias a los animales predominan las de arañas y serpientes.

pacitar a la persona que la sufre porque no puede enfrentarse a ella y porque causa incluso problemas de salud como palpitaciones, sudor y hasta pérdidas de consciencia. Y precisamente esos síntomas de malestar incrementados por el efecto de la mente, son los que se intentan evitar y por eso se crean las fobias.

Como pueden aparecer en cualquier momento, sobre todo las que son creadas tras accidentes o experiencias traumáticas, no hay una edad de partida determinada. Lo que sí parece que condiciona más es el sexo ya que las mujeres son más proclives que los hombres a padecer fobias.

Ahora, se han englobado todas las fobias en el término agorafobia, que tradicionalmente era el miedo al exterior, pero se pueden seguir dividiendo por tipos. "Está la fobia social, generada por todo lo que implique mostrarse en público o hablar delante de gente; y la fobia simple, el miedo a algo concreto", explica Navarro, quien matiza que ante estas situaciones la reacción del fóbico puede ser la de evitar totalmente la situación o el elemento que genera la fobia

ARCHIVO

**AYUDA PROFESIONAL**

El mejor tratamiento es el cognitivo-conductual para que se pueda afrontar el miedo y superarlo de forma definitiva

**VARIEDAD**

Hay tantas fobias como miedos o temores la mente pueda generar a las miles de situaciones que se dan en la vida

**ALGUNAS FOBIAS****Acrofobia**

Miedo a las alturas

**Agorafobia**

Miedo a los lugares abiertos

**Aicmofobia**

Miedo a las agujas

**Amaxofobia**

Miedo a conducir un vehículo

**Aracnofobia**

Miedo a las arañas

**Astrafobia**

Miedo a los relámpagos y truenos

**Autofobia**

Miedo a quedarse solo

**Bogifobia**

Miedo a los duendes y monstruos

**Cacofobia**

Miedo a la fealdad

**Canofobia**

Miedo a los perros

**Claustrofobia**

Miedo a los lugares cerrados

**Coulrofobia**

Miedo a los payasos

**Enoclofobia**

Miedo a las multitudes

**Entomofobia**

Miedo a los insectos

**Espectrofobia**

Miedo a los espejos

**Gamofobia**

Miedo al matrimonio

**Hemofobia**

Miedo a la sangre

**Trihexafobia**

Miedo al número 666

**Hidrofobia**

Miedo al agua

**Hoplofobia**

Miedo a las armas de fuego

**Islamofobia**

Temor a las culturas islámicas

**Laliofobia**

Miedo a hablar en público

**Leucofobia**

Miedo al color blanco

**Ligirofobia**

Miedo a los ruidos fuertes

**Necrofobia**

Miedo a los muertos

**Nictofobia**

Miedo a la oscuridad

**Numerofobia**

Miedo a los números

**Quimiofobia**

Miedo a las sustancias químicas

**Radiofobia**

Miedo a la radiación

**Rupofobia**

Miedo a la suciedad

**Sesquipedalofobia**

Miedo a pronunciar palabras largas

**Selacofobia**

Miedo a los tiburones

**Sexofobia**

Miedo al sexo

**Traumatofobia**

Miedo a los accidentes

**Tremofobia**

Miedo a los temblores

**Tripofobia**

Miedo a los agujeros

**Venustrofobia**

Miedo a las mujeres hermosas

**Xenofobia**

Desagrado contra los extranjeros

**Xilofobia**

Miedo a los objetos de madera

**Zoofobia**

Miedo a los animales

o la de valerse de amuletos u objetos con los que se siente seguro y cree que puede superar esta situación. Pero ninguna de estas dos soluciones es válida porque con ninguna de las dos se supera la situación ni tampoco se eliminan los efectos vitales o sociales que puede tener la fobia.

La solución es el tratamiento especializado dirigido por psiquiatras al ser un trastorno de ansiedad relacionado con la salud mental. "Además, hay veces que detrás de esa fobia puede haber algo que necesita ser tratado".

Para Navarro, el tratamiento cognitivo conductual es el más adecuado y lo que se hace es ayudar al sujeto a enfrentarse a

la situación de forma gradual para que la supere, terapia que se complementa con tratamiento farmacológico, por ejemplo. Y casi el cien por cien se superan. "Lo que por sugestión viene por sugestión se va", concluye el psiquiatra, quien también matiza que en el caso de las fobias tiene mucho que ver la personalidad. "Una persona con una personalidad formada y rotunda tiene más madurez y por tanto enfrenta mejor sus problemas y no genera fobias", asegura.

Con todo, aún son pocos los que acuden al especialista en busca de ayuda. Hay mucha gente que adapta su vida a su fobia y no cree que precise ayuda, aunque bien es cierto que depende

de la fobia y sus efectos la necesidad vital de un tratamiento médico. Y no es una patología poco frecuente pese a lo que pueda padecer ya que las estadísticas indican que entre un 6 y

**ASISTENCIA**

Aún hay poca gente que se trata pero las fobias se pueden curar con ayuda psiquiátrica

un 7% de la población general sufre alguna fobia.

Además de adaptar la vida a la fobia, Navarro explica como hecho curioso cómo muchas perso-

nas recurren a la 'magia, rituales o fetiches' para superar su situación. Hay fóbicos que recurren a talismanes, a objetos que les dan sensación de seguridad y que no son más que un sistema de autoconvencimiento de que no va a pasar nada. "Es como el que se pone la misma ropa para un examen, utiliza el mismo bolígrafo o se pone los mismos zapatos cada vez que monta en avión. No hacen nada pero ayuda psicológicamente al fóbico a superar la ansiedad que le genera la situación".

Las fobias más comunes según Navarro son la agorafobia (miedo a los espacios abiertos), claustrofobia (miedo a los espacios cerrados), hidrofobia (miedo al agua), pirofobia (miedo al

fuego), acrofobia (miedo a la altura), aerofobia (miedo al avión), nictofobia (miedo a la noche) o eritrofobia (miedo a enrojecer).

Porque hay que recordar que las fobias son sobre ideas, pensamientos y situaciones.

Después, de las fobias a objetos, las más habituales son a los cuchillos, objetos punzantes o tijeras. En cuanto a los animales, que causan también un elevado número de fobias, las más habituales son a las ratas, cucarachas y serpientes. En lo que se refiere a las ideas, el miedo a la responsabilidad también es muy común. En definitiva, un condicionante vital creado por el poder de la mente.