

FOBIA

Ajino Tintaya Geovana ¹

RESUMEN

Etimológicamente la palabra fobia deriva del griego “*phobos*”, que significa pánico, miedo, terror, definiéndose de esta manera, como un trastorno de la salud mental de tipo emocional y psicológico, que se caracteriza por un temor intenso y desproporcionado, persistente e injustificado, sin la existencia de un peligro real.

El miedo es una situación común entre los seres humanos caracterizado por un sentimiento intenso, habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, por lo tanto es una emoción primaria, que se deriva del rechazo natural al mismo. El miedo y la fobia difieren en cuanto a la racionalidad de su percepción, en el miedo la persona asume una actitud atenta y de cautela frente a los peligros, mientras que en la fobia se observa que el miedo *“...es desproporcionado con respecto al peligro al que la persona se expone y lleva a evitar la situación temida”*, provocando un fortalecimiento aun mayor del temor.

De acuerdo a reportes y estudios realizados por Henry Hay, a la fecha se han informado y reconocido alrededor de 248 fobias donde la ansiedad, fatiga, ataques de pánico, insomnio, palidez, sudoración, taquicardia, tartamudeo, etc. son algunos de los síntomas que las caracterizan.

PALABRAS CLAVE

Fobia. Miedo. Phobos

INTRODUCCION

Se define a la *fobia*, como el miedo desproporcionado que demuestra la persona en relación al peligro al que la persona se expone, provocando el fortalecimiento del temor, de manera irracional e incontrolable.^{1,2}

Los pacientes con fobias comprenden que sus miedos son irracionales pero frecuentemente al enfrentarse a los objetos o a las situaciones que los ocasionan o siquiera pensar en enfrentarlos, provoca un ataque de pánico o ansiedad severa, por ejemplo: un paciente con *fobia*, podría ser un especialista reconocido en cualquier área y al mismo tiempo no poder hablar en público sobre sus conocimientos, manifestando estado de ansiedad y temor extremos ante la posibilidad de ser visto por mucha gente.

Día a día más personas experimentan fobias específicas, miedos intensos e irracionales a ciertos objetos o situaciones; tal es el caso de las *fobias* a animales o insectos, a espacios cerrados o abiertos, *fobia* a las alturas, a manejar en rutas o autopistas, al agua, a volar, a las enfermedades propias o ajenas, a la sangre o a heridas que la produzcan, etc.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADQUISICION DE UNA FOBIA.

Existen algunos factores que pueden desencadenar una fobia, como:

- a) Factores externos: como el ambiente social y familiar, tipo de educación recibida, sucesos de la vida personal de origen traumático, situaciones de estrés intenso, etc.

¹ Univ. Tercer Año Facultad de Odontología UMSA

b) Factores internos: se tienen a las características de personalidad y temperamento, que influirían para la presencia de una fobia. De esta forma, las personas con menor capacidad de autoestima, son un grupo vulnerable para adquirir esta enfermedad.

Algunos aspectos tales como las vivencias o experiencias traumatizantes, observación de otro(s) individuo(s) que viven experiencias dolorosas o traumáticas, narraciones de situaciones peligrosas, etc., son de igual forma considerados como factores predisponentes.

CLASIFICACIÓN DE LA FOBIAS.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las *fobias* llegan a clasificarse de acuerdo al motivo de la reacción o al estímulo causante y del tipo de rechazo a determinado estímulos, planteándose la siguiente clasificación:

1. **Fobia específica o simple:** consiste en un temor intenso y persistente que es excesivo e irracional, desencadenado espontáneamente por la presencia o anticipación de un objeto o situación específica. En este grupo se plantean además a las de tipo:

- Animal: miedo o pavor a los animales (zoofobia), como al perro (cinofobia) o insectos (acrofobia), a las arañas (aracnofobia), etc.
- Sangre e inyecciones: miedo que se desencadena al ver la sangre (hematofobia) como también al recibir inyecciones o un procedimiento quirúrgico (odínofobia).
- Ambiental: Suelen iniciarse en la infancia y está asociada a la

percepción o temor de desastres naturales tales como inundaciones, tormentas, truenos (brontofobia), relámpagos (selafofia), temblores.,.

- Situacional: suele aparecer en la niñez o alrededor de los 30 años y se presenta en situaciones particulares, como quedarse encerrado en un elevador (claustrofobia) o cruzar puentes.,.
- Otros tipos: En niños puede presentarse miedo a personajes tales como payasos o ruidos; en adultos miedo a vomitar o atragantarse.

2. *Agorafobia*: Es un trastorno de la ansiedad que consiste en un temor angustioso y patológico de hallarse en lugares a campo abierto.

3. *Fobia social*: denominado como “*trastorno de la ansiedad social*”, y es el miedo ante situaciones o actuaciones en público, en la que la persona se ve expuesta a personas que no pertenecen a la familia o círculo social cercano, con el temor infundado de quedar en una situación humillante o embarazosa (catagelofobia o copitofobia). La situación fóbica se relaciona con situaciones sociales actuales o anticipadas, en donde la persona puede padecer de crisis de angustia, malestar físico como: cefalea, taquicardia, taquisfigmia, sudoración fría o temblor.

4. *Cuasi fobias*: Son un miedo irracional pero de menor intensidad y no se presenta pérdida de control, sino que se puede controlar la situación. Las cuasifobias son antesala de una fobia puesto que si esta se mantiene y persiste al paso del tiempo, se puede convertir en una fobia real.

ORIGEN DE LAS FOBIAS

Gran parte de las fobias tienen su origen durante la infancia, siendo las causas más comunes de adquirir

1. Una experiencia desagradable o traumatizante.
2. A partir observación de una persona que sufre o vive la experiencia traumática.
3. A través de información recibida o adquirida, de transmisión oral o escrita.
4. Por factores genéticos
5. Factores ambientales.
6. Por estrés.

En gran parte de los casos, las personas no llegan a recordar la causa específica que la llevó a desarrollar la fobia que padece, especialmente en las fobias adquiridas, donde pueden existir varios factores que desarrollaron su aparición, en tanto que en las fobias de carácter social, la persona puede llegar a recordar una o varias situaciones que la llevaron a padecerla, siendo éstas, el temor de hablar en público, miedo a la crítica, etc.

Ciertas fobias tienen como causa principal las actitudes de un comportamiento instintivo, en cualquiera que fuere los casos, la reacción ante las fobias, suele ser la limitación de exponerse a la situación que causa el estímulo fóbico, lo que conlleva a que las fobias puedan afectar la vida cotidiana de los que las padecen.

CUADRO CLINICO

Esta enfermedad con las diversas variantes que se mencionaron, presentan episodios recurrentes de ansiedad intensa, con inicio brusco, sin la existencia aparente de algún desencadenante, alcanzando un pico máximo de expresión clínica en cuestión

de segundos, acompañándose de palpitaciones precordiales, náuseas y sensación de vómito inminente, sensación de calor o frío extremos, que les llevan a transpiraciones intensas o temblor injustificado, falta de aire o sensación de ahogo, requiriendo salir a un ambiente abierto para poder respirar, opresión torácica y sensación de angustia extrema, taquipnea, taquicardia, parestesias intensas, percepción irreal del grado de peligro de la situación que viven, que puede derivar en mareo, vértigo, cefalea intensa y pérdida de conciencia súbita.

En ocasiones los pacientes se ponen intranquilos e incluso violentos tratando de aislarse de la supuesta sensación peligrosa, pudiendo romper vidrios, gritar, amenazar a las personas, etc.

TRATAMIENTO

Para el inicio de un tratamiento, se deberá de tener el diagnóstico de un profesional especialista en el tema, puesto que lo que comúnmente se puede confundir con una *fobia* podría solo ser un trastorno de ansiedad.

Es de suma importancia, conocer los factores principales que desencadenan la fobia como tal, por lo cual el paciente y el especialista deben de mantener una comunicación fluida

Los tratamientos para controlar los episodios fóbicos son:

1. Terapia farmacológica.- con el empleo de fármacos tales como betabloqueantes, antidepresivos y tranquilizantes, controlando que no se llegue a la adicción de los mismos.
2. Terapia de exposición.- donde el especialista poco a poco confronta al paciente con el objeto o situación temida, el estímulo gradual y progresivo de esta terapia hacen que

- el paciente vaya controlando sus temores
3. Terapia cognitivo conductual.- es una terapia de exposición en donde se utilizan técnicas de desahogo para que el individuo pueda relajarse siendo sometido al estímulo que le provoca su miedo. La terapia cognitivo conductual consiste en ir a escuelas psicológicas, puesto que esta teoría se basa en que la conducta está condicionada por la manera de procesar las vivencias y la información recibida, determinando así el estado de ánimo, de la persona.
 4. Tratamiento psicoanalítico: Promueve un cambio profundo en la personalidad a través de la observación de los conflictos puestos en juego en la relación con el terapeuta tratante. Se apunta a comprender y atender la problemática del paciente para luego poder desmitigarla, cuestionarla, descomprenderla y comprenderla a su vez en el sentido de romper con esos argumentos o sentidos que provocan el sufrir de la persona.
- ### BIBLIOGRAFIA
1. Staudt M., Stortti M., Thomas N. Morales S. Fobia Social - Facultad de Medicina URL disponible en http://www.med.unne.edu.ar/revista/revista155/5_155.pdf Fecha de acceso 13 de julio de 2013.
 2. Salvatierra A. Sobre las fobias URL disponible en: http://www.antonio.salvatierra.biz/ebooks/Sobre_las_fobias_1.pdf Fecha de acceso 14 de julio de 2013.
 3. Sisman. Signos y síntomas en psiquiatría - UTM. URL disponible en: <http://www.sisman.utm.edu.ec/libros/.../07/.../107173920-Siquiatria.pdf> Fecha de acceso 14 de julio de 2013.
 4. Rodríguez J. La ansiedad en la Infancia. La experiencia de la Angustia en los niños URL. Disponible en: <http://web.udl.es/usuaris/e7806312/grup/aaluja-archi/psico/recoma/ansi-infan.pdf>. Fecha de acceso 13 de julio de 2013.
 5. Universidad Nacional Autónoma de México. Las URL disponible en: <http://www.psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/avisos/fobias.pdf> Fecha de acceso 14 de julio de 2013.
 6. Universidad de San Francisco Xavier. Fobia Social. Enfrentemos Nuestros Miedos URL disponible en: [http://usfx.info/bienestar/articulos/articulo\(fobia\).pdf](http://usfx.info/bienestar/articulos/articulo(fobia).pdf) Fecha de acceso 13 de julio de 2013.
 7. Pérez M., Redondo M. Intervención cognitivo-conductual en un caso de fobia social y trastorno de angustia con agorafobia URL disponible en <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/259841.pdf> Fecha de Acceso 13 de julio de 2013.
 8. Jiménez M. Psicopatología Infantil. Miedos, fobias, y trastornos de la ansiedad en la infancia URL disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/dervlet/extaud?codigo=613881> Fecha de Acceso 14 de julio 2013.
 9. Vilaltella J. fobias URL: disponible en web.udl.es/usuaris/e7806312/grup/aaluja-archi/psico/recoma/fobia.pdf Fecha de acceso 13 de julio de 2013.
 10. Menéndez Benavente I. Fobias y compulsiones. URL disponible en: <http://www.isabelmenendez.com/servicios/fobias.pdf> Fecha de acceso 27 de julio de 2013.