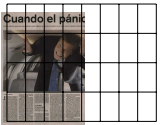


EL PAÍS Nacional General Diaria		Tirada: 501.378 Difusión: 380.343 (O.J.D) Audiencia: 1.331.200	Sección: - Espacio (Cm_2): 919 Ocupación (%): 100% Valor (€): 32.930,00 Valor Pág. (€): 32.930,00 Página: 102	
		12/06/2010	Imagen: Si	

Cuando el pánico

Una de cada seis personas tiene miedo a volar. Algunos no pueden ni subirse a un avión; otros se pasan el trayecto su-

Taquicardias, mareos, vértigos, temblor de manos, sudoración, dificultad para respirar y angustia son los síntomas que sufren los aerofóbicos.



■ JOAN CARLES AMBROJO

Javier Ramírez, de 45 años, es un mago capaz de volatizar un conejo, pero no su miedo a volar. Cogía muchos aviones hasta que un día, y sin saber muy bien por qué, todo se torció. Iba rumbo a Brasil y grandes turbulencias agitaron el avión. "De repente empecé a sentir inquietud y mucha ansiedad, monté todo un número, y no por que sea un mago teatral", ríe ahora. Tras el suplicio de tener que regresar a Zaragoza también por aire, evitó subirse a un avión durante años. Repuesto ya tras una terapia intensiva, este mago sigue sin saber cuál fue el origen de su miedo: "Quizá fue a raíz del accidente del Concorde [en el año 2000]", intenta recordar. Quizá no. Ramírez forma parte del 15% de pasajeros que sufren aerofobia, según la Organización de Aviación Civil Internacional (OACI). Nadie se salva, ni personajes famosos como el

cantante Juanes o el escritor García Márquez, ni dibujos animados como Marge Simpson.

Taquicardias, mareos, vértigos, temblor de manos, sudoración, dificultad para respirar y angustia son sólo algunos de los variados síntomas que sufren quienes padecen aerofobia. Este miedo excesivo e irracional a volar está recogido como fobia específica de tipo situacional en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-IV). Puede tener tal efecto invalidante que algunas multinacionales recogen la aerofobia en sus convenios colectivos como eximente para viajar en avión por motivos laborales.

La fobia es un miedo intenso y desproporcionado hacia una situación o un estímulo que no debiera desencadenar semejante reacción, y que muchas veces lleva a evitarlos. "Tener miedo a un león es normal y racional, pero no pensar que

un avión se va a caer en cualquier momento", explica Jordi Llabrés, investigador del grupo de neurodinámica y psicología clínica del Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS) de la Universitat de les Illes Balears (UIB). Las personas con aerofobia generalmente evitan volar o pueden

La terapia farmacológica funciona en el 17% de los casos

sufrir ansiedad cuando se enfrentan con descripciones vivas de vuelos, con la necesidad de volar y las preparaciones para un viaje.

El mago Javier va con frecuencia a París por motivos profesionales. Durante mucho tiempo estuvo sustituyendo el aire por la carretera y luego el tren nocturno. Hace un

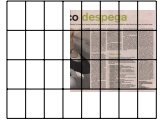
par de años decidió probar suerte con el seminario para aerofóbicos organizado por Iberia y Wolters Kluwer. Funcionó. En un viaje, al sobrevolar Escocia se sintió curado: "Volví a disfrutar de los paisajes verdes, que tanto me gustan". Aún hoy refuerza lo que aprendió en terapia antes de embarcar: en el aeropuerto mira cómo despegan y aterrizan los aviones.

¿Qué produce el miedo a volar? No hay un solo detonante, sino un conjunto de factores que varían según las personas, explica Luisa C. Martín-Cobos, psicóloga del seminario de Iberia. La especialista asegura que en los cursos contra la aerofobia participan personas con un nivel de inteligencia superior a la media. "La inteligencia puede jugar una mala pasada y aumentar la ansiedad porque en vez de utilizarla positivamente, imaginan todos los posibles sucesos negativos: ¿y si se rompe un motor?, ¿y si el piloto ha bebido? Para los aerofóbicos, el tren

es poco problema porque irracionalmente saben que pueden tirar de la palanca y escapar".

Belén Manterola y su marido, Iñaki Mayo, de 47 años, llevaban 25 años evitando los aeropuertos. "En mi primer vuelo me asusté mucho", dice. Reconoce que no sabe delegar, "soy bastante mandona y controladora, el coche lo conduzco yo". Cuando conseguían subir a un avión, nunca en viajes de más de tres horas, lo primero que hacía era examinar la cara del piloto a ver qué le transmitía. Y se enfadaba con él si "había hecho un mal despegue". Luego se agarraba fuerte al brazo de su compañero, y a sufrir. El seminario en el que han participado les ha permitido "abrir los ojos", y ya han conseguido volar hasta San Francisco (EE UU) sin temor ni ansiedad.

Las conductas de evitación, como sentarse cerca de la salida en el cine o no coger ascensores o, en este caso, aviones, lejos de solu-



co despegas

riendo. Se trata de un temor irracional que limita su ocio, y a veces también su vida laboral, pero que se puede tratar



cionar el problema, refuerzan los miedos y acaban generando más fobias.

Cuando no les queda más remedio que coger el avión, muchos aerofóbicos recurren a *muletas*: algunos acceden a volar sólo si van acompañados por alguien de confianza. Los hay que optan por tomar una pastilla para dormir hasta alcanzar el destino, por embotarse con alcohol (no es un ansiolítico y produce mayor ansiedad como efecto rebote) o por hacer ambas cosas a la vez. La automedicación puede acabar con una seria dependencia psicológica, advierte Luisa C. Martín-Cobos. Las terapias farmacológicas no suelen tener buenos resultados en estas fobias, porque sólo consiguen detener la ansiedad en torno al 17% de individuos, advierte.

En qué consisten los cursos

Un informe de Boeing indicaba que uno de cada tres adultos experimenta una ansiedad significativa ante los aviones. En los años ochenta, varias aerolíneas iniciaron programas para tratar el miedo a volar. Más de 3.000 personas han pasado ya por el curso de Iberia, con 20 años de antigüedad. Spanair eliminó el suyo hace unos años por motivos económicos. En el extranjero los mantienen compañías como Virgin Atlantic.

Cuando se produce un accidente de avión, como el de Spanair en 2008, la demanda de estos cursos se dispara. Con la masificación de la aviación, el perfil de los asistentes a estos cursos es muy variado, según afirma Javier del Campo-Martín, comandante e instructor del seminario de Iberia. "Antes el 90% eran ejecutivos, aunque los hombres siguen ocultando sus temores", añade.

Los cursos de Iberia están pensados para un máximo de 18 participantes. Combinan durante un día y medio información técnica sobre la aeronáutica con pautas psicológicas para vencer el miedo a volar. Para poner todo lo aprendido en práctica, nada mejor que

una situación real: un vuelo en el puente aéreo Madrid-Barcelona.

"Las operaciones más temidas por estos pasajeros son el despegue, las turbulencias y la posibilidad de que se desplome en cualquier momento. No entienden cómo se sostiene un avión a 10.000 metros de altitud", explica el comandante. Son personas a las que ni tan siquiera se les puede informar en pleno vuelo de unas turbulencias "porque se descomponen".

En la dinámica de grupo se explica en qué consiste esta fobia y se les proporciona herramientas psicológicas y de relajación para automatizar el pensamiento positivo. "Trabajamos la detección del pensamiento irracional. Cada

individuo se debe dar cuenta de que no tiene sentido pensar que una turbulencia hará caer el avión. Las explicaciones técnicas le harán ver que es inofensiva porque sólo es aire caliente", explica Luisa C. Martín-Cobos.

Luego pasan por un simulador de vuelos: "una vacuna que les ayude a superar el vuelo real", según describe el comandante. En el simulador experimentan situaciones no habituales, como la mala visibilidad, el incendio de un motor o fuertes turbulencias. Esto les permite conocer cómo reaccionarían el aparato y el piloto en esas circunstancias. "Es importante que luego traten de viajar en avión con regularidad", advierte la psicóloga.

Los cursos con vuelos reales suelen ser complicados de organizar y costosos. Por este motivo se han desarrollado programas de realidad virtual que permiten enfrentar al paciente con los estímulos temidos. Investigadores de la UIB han desarrollado un programa experimental que reproduce las condiciones de un viaje en avión a través de un ordenador conocido como Computer-Assisted Fear of Flying Treatment (CAFFT). Estos programas permiten ampliar el número de personas tratadas al mismo tiempo, abarata los costes y facilita las consultas a distancia, explica Jordi Llabrés, de la UIB.

Este *software* expone al paciente a todo el proceso del viaje: comprar los billetes, hacer las maletas, trasladarse al aeropuerto, esperar en la sala, despegar, volar y aterrizar. "Muchos de los aerofóbicos tienen miedo al despegue. Y en una exposición en vivo no puedes hacerle pasar por el aterrizaje primero sin antes exponerlo al despegue, pero en un ordenador sí puedes simularlo".

En este tratamiento apenas interviene el terapeuta, e incluso puede ser totalmente autoaplicable, según Llabrés. Los investigadores aplicaron esta tecnología para realizar un estudio que incorpora métodos de la teoría de los caos. La finalidad: explicar por qué algunos pacientes son más reticentes que otros al tratamiento para el miedo a volar. Los resultados preliminares indicaban que los sujetos sin fobia a volar tienen un sistema cardíaco más caótico, más flexible, que facilita una mayor adaptabilidad a los cambios del medio, en comparación con los individuos que padecen miedo a volar.

MÁS INFORMACIÓN:
Feliz vuelo. *Cómo perder el miedo a volar*. Javier del Campo Martín y Luisa C. Martín-Cobos. Planeta Prácticos. 12 euros.
Enlaces:
labcsd.info/volar
www.penderelmiedoavolar.es
www.miedoavolar.eu
www.volarasinmiedo.com/

Fobias raras

¿Quién no ha oído hablar del miedo a las alturas (acrofobia), a las arañas (aracnofobia), a los espacios cerrados (claustrofobia) o a hallarse solo en grandes espacios abiertos (agorafobia)? Son algunas de las fobias más conocidas que tienen algunos individuos frente a situaciones u objetos definidos. Pero hay muchos más miedos irracionales. Algunos, sorprendentes.

- ★ **Ablutofobia:** miedo a lavarse.
- ★ **Aicmofobia:** miedo a las agujas e inyecciones.
- ★ **Amnesifobia:** temor a contraer amnesia producto de enfermedad o accidentes.
- ★ **Araquibutirofobia:** temor a que las cáscaras de cacahuetes y manteca de maní se peguen al paladar.
- ★ **Batmofobia:** miedo a los peldaños de las escaleras o pendientes abruptas.
- ★ **Bromidrosifobia:** miedo al olor corporal, propio o ajeno.
- ★ **Brontofobia:** miedo a las tormentas.
- ★ **Clinofobia:** temor a irse a dormir.
- ★ **Catoptrofobia:** miedo a los espejos, en especial a los de cuerpo entero.
- ★ **Eosofobia:** miedo a la luz diurna.
- ★ **Falacrofobia:** miedo a la calvicie, quedarse calvos o estar cerca de gente sin cabello.
- ★ **Hefefobia o afenfosfobia:** miedo a ser tocado.
- ★ **Hidrofobia:** temor al agua.
- ★ **Misofobia:** miedo a los gérmenes, la suciedad o la contaminación. Ligado al trastorno obsesivo compulsivo.
- ★ **Necrofobia:** temor a la muerte o a las cosas muertas.
- ★ **Neofobia:** experimentar miedo ante cosas o experiencias nuevas.