



Vivir con

AGORAFOBIA

«Creía que iba a morir si salía sola de casa»

Los afectados sufren ataques de pánico en lugares donde se sienten inseguros. Es en las grandes ciudades donde más se padece este trastorno. En torno a un 3% de la población española podría malvivir con ello

POR TATIANA G. RIVAS

Todo es normal en sus vidas hasta que un día, sin motivos aparentes, aparece la peor de sus pesadillas. Comienzan los sudores. Las pulsaciones se disparan. Se salen de su cuerpo. La visión se les nubla. Sienten que se van a desmayar, o peor aún, que van a morir de forma inminente. El fin está cerca... o, al menos, eso creen. Son los síntomas de alguien que sufre ataques de pánico en lugares donde no se encuentra seguro, bien porque está solo, bien porque es difícil que encuentre salida o refugio. El trastorno que padecen responde al nombre de agorafobia.

Entre un 2 y un 3% de la población española vive o malvive con ello. Es en la Comunidad de Madrid donde más personas tienen este trastorno de ansiedad. Según estima el presidente de la Asociación Madrileña de Agorafobia (Amadag), Rubén Casado, un 3% de ciudadanos en la región, alrededor de unas 1.800 personas, sobrellevan este desorden. Este experto considera que puede alcanzar el 5%, ya que muchos casos, aún están sin diagnosticar.

Que Madrid toque techo con este trastorno tiene que ver, según el presidente de Amadag, con el hecho de que sea una gran ciudad. «Hay más estrés que en otros sitios. Más transporte público. Más situaciones claustrofóbicas que se dan dentro de este cuadro». «Una vez que ya se ha sufrido el primer ataque, —continúa— el temor a que pueda surgir otro es constante. Para evitar que ocurra, esa persona empieza a cerrar su círculo de movilidad».

Nos acercamos a esa gente que día a día

vive o vivía atemorizada fuera de su «guarida». El caso de Begoña es de los más extremos que se pueden dar. A sus 42 años, esta madrileña ha empezado a conocer mundo hace relativamente poco. La agorafobia le impidió continuar con sus estudios en la adolescencia y trabajar en edad adulta. Siempre tenía que salir de su casa acompañada. «Creía que iba a morir si salía sola». Este trastorno le hizo cerrar las puertas a la vida. Hace apenas un año comenzó su primer empleo en una gestoría familiar. «Ahora soy como una esponja. Quiero saber todo lo que no he aprendido antes», dice con júbilo.

Su primer ataque lo sufrió cuando tuvo que ir sin compañía al instituto. Ese día, «el paisaje se me distorsionaba. Las piernas me pesaban. No sabía qué me ocurría», explica. El peor momento de su vida lo pasó en un vagón de metro. «Creía que iba a morir. Es recordarlo y me vuelve a entrar ansiedad», dice angustiada. Su trastorno era tal que no podía estar en soledad ni en su propia casa. «Cuando bajaba mi madre por el pan tenía que seguirla desde el balcón con la mirada para que no me diera el ataque», recuerda.

La agorafobia ha mermado la vida de esta mujer: ocio, relaciones sociales, formación... poco a poco va recuperando el tiempo perdido. «La gente de tu alrededor nunca te llega a entender», manifiesta. La vida de esta madrileña comenzó a mejorar cuando conoció Amadag hace seis años: «Te enseñan a afrontarlo. Cuando les decía: "Es que me muero en el metro", ellos contestaban: "Déjate morir, verás como no ocurre nada"».

Begoña lo tiene casi superado. Ahora, puede ir a trabajar sola en tren. «He crecido como persona», dice orgullosa. Tam-

Begoña, en su casa, recuerda cuando tenía que salir siempre acompañada



Asociaciones de ayuda

Amadag (Madrid). C/ Martínez Izquierdo, 40 Tlf: 91 356 78 29 - 617 83 79 30 (Rubén Casado). www.amadag.com
info@amadag.com
ACTAD (Barcelona). C/ Europa, 22. 2, 3
Tlf: 93 430 12 90 www.actad.org

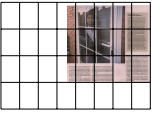
bién es capaz de coger un coche y salir de su círculo.

Morir en un atasco

«De repente, un día, se produce un cortocircuito en nuestro cerebro y comienza a invadirnos el miedo», dice Javier, de 51 años, quien conoció esa sensación en la adolescencia. «Lo sobrellevaba porque conseguía que mis amigos se acoplaran a mis planes. Si decían de ir al cine, cosa que me daba pánico, me las apañaba para que cambiáramos de opción. Fui evitando hacer cosas que me asustaban, pero claro, cuando llegó la época del trabajo y las obligaciones, era ineludible. Cuando salía de casa comenzaba el ataque. Podía sufrir diez ataques hasta que llegaba al trabajo», relata.

Este madrileño cuenta que va mejor, pero aún no lo domina. «Creo que es algo que en la vida voy a superar». De hecho, cada día revive ese miedo a la hora de ir y venir del trabajo. «Los atascos me dan pánico. Antes, cuando veía las luces rojas pensaba que me moriría en el atasco. Ahora me invade el

Begoña: «Cuando mi madre bajaba por el pan la seguía desde el balcón con la mirada para no tener un ataque»

ABC	Tirada: 328.254	Sección: -	
	Difusión: 239.605 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 556	
Nacional General	Audiencia: 838.617	Ocupación (%): 81%	Imagen: Si
	14/05/2011	Valor (€): 22.571,77	
Diaria		Valor Pág. (€): 27.862,00	
		Página: 109	



DE SAN BERNARDO

Respuestas a un enigmático trastorno

Rubén Casado, presidente de Amadag, con más de 400 casos tratados a sus espaldas, da algunas de las claves de este trastorno. Según este profesional de la mente, los desencadenantes de la agorafobia están relacionados, en primer lugar, con la predisposición genética; en segundo plano aparece el consumo de drogas. También influye el estrés familiar, el haber sufrido una muerte cercana o vivir situaciones estresantes como una ruptura, tener una familia excesivamente protectora y factores hormonales como el hipertiroidismo, los vértigos, etc.

En cuanto al perfil, afecta mayoritariamente a mujeres, aunque también a hombres. En ambos géneros, afecta a edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Casado también apunta que los hombres son menos dados a reconocer estos miedos. Cuando la gente se note esta sintomatología, recomienda, lo ideal es que acuda a algún centro especializado. «Si se coge con meses, se puede curar, pero hay gente que la lleva padeciendo 20 o 30 años y cuesta más».

reproches por mi parte». El amor venció la barrera de este trastorno, pero Carmen reconoce que creó situaciones agobiantes.

Esta mujer se define perseverante. Gracias a ello está consiguiendo hacer cosas que antes eran imposibles. «Puedo ir en el metro y estar sola en casa, por ejemplo. Jamás me había recostado en el sofá a ver una película sola. Ahora disfruto con ello». Recuerda cuando alargaba las conversaciones con las visitas para que no se fueran de casa: «Me mostraba súper amable para que se quedaran más tiempo». Todo ha mejorado en su vida, pero sus miedos al metro, los atascos, los viajes largos, ..., aún presentes, le hacen pensar que jamás vencerá su agorafobia.

Desde Amadag indican que un 70% de los casos tratados hace una vida normal, lo necesario es que asistan a profesionales que les ayuden.

pensamiento de que no voy a poder huir de ahí. Lo bueno es que lo voy controlando».

Gracias a los profesionales de Amadag, Javier comenzó a salir de su círculo sagrado: «más allá de 50 metros de mi casa». En 2009 hizo grandes logros. «Me fui por primera vez de vacaciones con mi mujer y mi hija, y comencé a jugar al fútbol al aire libre», dice emocionado.

«Estuve 14 años de mi vida sin saber qué me ocurría». 14 años de médicos, de angustias y de sufrimiento. En ese tiempo,

estuvo recluida en casa cinco años por sus temores. Carmen encontró la luz al final del túnel hace 9 años, cuando dio con Amadag. Su primer ataque lo tuvo al alcanzar la mayoría de edad. Entonces tenía novio, su actual marido.

«Le comía la cabeza para que estuviera pegado a mí siempre. Con este trastorno no todo el mundo te sirve para sentirte acompañado y él me reportaba tranquilidad», explica. En el momento en que su pareja no podía estar a su lado, «comenzaban los