

¿Experimenta temor o incomodidad cuando está con otras personas?

La Fobia Social: UNA ENFERMEDAD REAL

¿Esto le suena familiar?

Por favor, marque con una cruz las afirmaciones que más lo describen a usted.

- Tengo un miedo intenso de hacer o decir algo que me avergüence a mi mismo frente a otras personas.
- Siempre tengo mucho miedo de cometer un error y de ser observado y/o juzgado por otras personas.
- Mi miedo a la vergüenza me evita de hacer cosas que quiero hacer o de hablar con la gente.
- Me preocupo durante días o semanas antes de conocer nuevas personas.
- Me sonrojo, sudo mucho, tiemblo o siento que tengo que vomitar antes y durante un evento, en el que me encuentro con gente nueva.
- Por lo general me mantengo alejado de situaciones sociales, como eventos de la escuela o hablar en público.
- A menudo bebo para hacer que estos miedos desaparezcan.

Si usted marcó una de estas casillas, usted puede tener **Fobia Social**.

La Fobia Social es una enfermedad real que puede ser grave. Quizás piense que su miedo es solo una parte de su personalidad. Y hasta puede pensar que no puede cambiar la forma cómo se siente. Sin embargo hay un nombre para este miedo, y se llama fobia social. No es culpa suya si usted tiene esta enfermedad, lo que es más usted no tiene por qué sufrir. ¡Usted puede sentirse mejor y vivir como antes!

1. ¿Qué es la Fobia Social?

La Fobia social es una enfermedad real que puede ser tratada con medicamentos y terapia.

La fobia social, también llamada ansiedad social, es un trastorno caracterizado por una ansiedad abrumadora y excesiva timidez en situaciones sociales cotidianas. Si usted sufre de fobia social, entonces quiere decir que usted se preocupa mucho de no querer avergonzarse frente a otras personas. Sus temores son tan graves que no puede hacer cosas cotidianas; le resulta muy difícil hablar con otras personas bien sea en el trabajo o en la escuela. Incluso, el miedo le puede impedir ir al trabajo o la escuela en ciertos días.

Se preocupa de sonrojarse o temblar delante de otras personas. Piensa que hay gente que le está observando, y que solo espera a que usted cometa un error. Incluso hablar por teléfono, firmar un cheque en la tienda, o usar un baño público le causa un gran temor.

Muchas personas se sienten un poco nerviosas antes de conocer nuevas personas o de dar un discurso. Sin embargo, si usted sufre de fobia social, esto le va a preocupar con varias semanas de anticipación, e incluso

puede hacer cualquier cosa para evitar ese encuentro o situación. Mientras que muchas personas con fobia social reconocen que su miedo a estar rodeado de gente puede ser excesivo o irracional, no son capaces de superarla.

La fobia social puede limitarse a un solo tipo de situaciones—ya sea el miedo a hablar en situaciones formales o informales, a comer o beber agua delante de los demás. En su forma más severa, esta puede ser tan marcada que las personas experimentan los síntomas en cualquier momento que se encuentran rodeados de otras personas. La fobia social puede ser muy desgastante; incluso impide a la gente ir al trabajo o la escuela. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen dificultades para hacer amigos y conservarlos.

A menudo los síntomas físicos van acompañados de una intensa ansiedad, incluyendo la dificultad para hablar, náuseas o molestias estomacales. Estos síntomas visibles, aumentan el temor a la desaprobación y los síntomas en sí se pueden convertir en un foco adicional de miedo. El miedo a estos síntomas puede crear un círculo vicioso; esto es, entre más se preocupan las personas por los síntomas que causa la fobia social, mayores son las probabilidades de que estas aumenten.

2. ¿Cuándo comienza la Fobia Social y cuánto tiempo dura?

Usualmente, la fobia social comienza cuando la persona es un niño o adolescente. Es raro que una persona la desarrolle después de los veinticinco años de edad. Cualquier persona puede tener fobia social; sin embargo más mujeres que hombres padecen la enfermedad. Con frecuencia, la fobia social corre en las familias y casi siempre viene acompañada de depresión o alcoholismo. La fobia social puede durar muchos años e incluso toda la vida, si no es tratada.

3. ¿Soy la única persona con esta enfermedad?

No, usted no es el único. Por lo menos 6.8 por ciento de los adultos estadounidenses tienen fobia social en algún momento del año. La fobia social se presenta dos veces más en las mujeres que en los hombres, aunque una mayor porción de hombres son los que buscan ayuda para este trastorno. Este trastorno se presenta por lo regular entre los 13 años de edad y muy rara vez se desarrolla después de los 25.

4. ¿Qué causa la fobia social?

Las investigaciones para definir las causas de la fobia social todavía están en curso. Sin embargo, algunas investigaciones implican una pequeña estructura en el cerebro llamada amígdala. Se cree que la amígdala es una parte central del cerebro, la cual controla las respuestas al miedo.

Los estudios en animales se suman a la evidencia que sugiere que la fobia puede ser hereditaria. De hecho, los investigadores apoyados por el Instituto Nacional de Salud

Mental (NIMH por sus siglas en inglés) recientemente identificaron el sitio de un gen en ratones que afecta el miedo aprendido.

Una línea de estudio está investigando una base bioquímica de la enfermedad. Los científicos están investigando la idea de que la mayor sensibilidad a la desaprobación puede ser de base fisiológica u hormonal.

Otros investigadores están estudiando la influencia del medio ambiente en el desarrollo de la fobia social. Las personas con fobia social pueden adquirir su miedo al observar el comportamiento de otros, un proceso llamado aprendizaje por observación o modelo social.

5. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

■ Hable con su médico acerca de sus temores y preocupaciones. Dígale a su doctor si estas preocupaciones le impiden hacer sus cosas cotidianas y vivir una vida normal. Si lo desea, muéstrele esta información, esto le puede ayudar a explicar cómo se siente.

■ Pregúntele a su doctor si él o ella ya ha ayudado a otras personas con fobia social. Un doctor con una capacitación especial es de más ayuda para tratar este tipo de pacientes. Si su doctor no tiene este entrenamiento, pregúntele por alguien que si lo tenga.

■ Consiga más información. Llame al 1-88-88-ANXIETY para obtener más información gratuita por correo.

6. ¿Qué puede hacer un doctor o consejero para ayudarme?

Las investigaciones financiadas por el NIMH y por otras organizaciones han demostrado que hay dos formas efectivas y disponibles para el tratamiento de la fobia social. Estos son ciertos medicamentos y una forma específica de psicoterapia a corto plazo llamada terapia cognitiva conductual.

■ El médico le puede dar medicina para ayudarlo a sentirse menos ansioso y temeroso. Sin embargo, pueden pasar unas cuantas semanas antes que la medicina surta algún efecto. Entre los medicamentos se encuentran los antidepresivos llamados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRIs por sus siglas en inglés) e inhibidores de la monoaminoxidasa (MAOIs), así como las drogas conocidas como benzodiazepinas de alta potencia. Algunas personas con una forma de fobia social llamada fobia de actuación han sido ayudadas por los bloqueadores betas, que son más comúnmente utilizados para controlar la presión arterial alta.

■ Hablando con un doctor o consejero especializado ayuda a muchas personas que sufren de fobia social. A esto se le conoce como “terapia”. La terapia le ayuda a sentirse más cómodo en situaciones sociales. La terapia cognitivo-conductual para la fobia social también incluye un entrenamiento y manejo de la ansiedad. Por ejemplo, enseñar a la gente técnicas de respiración profunda para controlar sus niveles de ansiedad. Otro aspecto importante del tratamiento se llama reestructuración cognitiva, y esta consiste en ayudar a las personas a identificar sus errores de juicio y desarrollar expectativas más realistas de la probabilidad de peligro en situaciones sociales. La terapia

de apoyo como la terapia de grupo o pareja, o la terapia familiar son significativamente útiles para educar a estas personas sobre la enfermedad. En ocasiones, las personas con fobia social son beneficiadas de entrenamientos en habilidades sociales.

7. ¿Qué otras enfermedades coexisten con la fobia social?

La fobia social puede causar una baja autoestima y depresión. Para tratar de reducir su ansiedad y aliviar la depresión, las personas con fobia social pueden recurrir al uso de alcohol u otras drogas, lo cual los puede llevar a la adicción.

Algunas otras personas con fobia social también pueden tener otros trastornos de ansiedad, como trastorno de pánico o trastorno obsesivo compulsivo.

Para entender esto mejor, por favor lea el siguiente caso:

“En la escuela siempre tenía miedo que los maestros me preguntaran a mí, incluso cuando sabía las respuestas. Cuando conseguí un trabajo, odiaba reunirme con mi jefe. Ni siquiera podía sentarme a almorzar con mis compañeros de trabajo. Temía que se me quedaran viendo o que me juzgaran, y también temía hacer algo que me avergonzara. Sentía como mi corazón latía fuertemente y comenzaba a transpirar cuando pensaba en las juntas. Estos sentimientos empeoraban al aproximarse el evento. Algunas veces no podía ni dormir, ni comer durante varios días antes de una junta del personal del trabajo. Un día, un amigo me dijo que hablara con un doctor, ahora me alegro mucho de haberlo hecho. El médico me dio un medicamento que me ayudo a sentirme menos temeroso frente a otras personas. Esto ha requerido de mucho trabajo personal, pero un consejero me ha estado ayudando a que aprenda mejor a cómo superar mis miedos en situaciones sociales”.

Para más información sobre enfermedades mentales, comuníquese con:

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

NAMI de Greater Chicago

1536 West Chicago Avenue, Chicago, IL 60642

(312) 563-0445 – Fax: (312) 563-0467

www.namigc.org

Email: espanol@namigc.org