



do nerviosas y que por ello van a perder el respeto de los demás”.

Aunque no es totalmente incapacitante este tipo de fobia, sí puede implicar un grado elevado de resentimiento. “Por ejemplo, en el caso de trabajadores que tienen que estar en contacto con un gran número de personas, la fobia les provoca un gran nivel de sufrimiento, de incomodidad”. El doctor aclara que sin tratamiento esta fobia no se cura, pues no se trata de un episodio, tiene un curso, es un miedo crónico y continuo.

En México la prevalencia de la fobia social en las mujeres es del 2%, que sufren o han sufrido de este padecimiento. Los hombres llegan a un nivel del 1%. El doctor Martínez explica que no hay un dato mexicano estadístico que se refiera a la aparición de las diferentes fobias de acuerdo a la edad, pero en las estadísticas de Estados Unidos se asegura que la fobia social aparece con mayor frecuencia en la adolescencia y el principio de la edad adulta. “En el caso de las fobias sociales no estamos tan seguros de cuál es la causa que la desencadena. Se presenta en personas bastante funcionales, muchas veces son profesionales muy capaces, y sin embargo tienen esa fobia social”.

Estudios genéticos con gemelos demuestran que las fobias sociales pueden ser hereditarias, pues cuando un gemelo con fobia social tiene a condición de ser

monocigótico idéntico (de compartir la misma placenta con su hermano) hay una ocurrencia del 24% de que aparezca este padecimiento en el otro gemelo. Al ser dicigóticos, la transmisión es del 15%. “Esto apunta que sí hay un componente hereditario en el caso de la fobia social”.

#### Con una pequeña ayuda

De acuerdo a lo explicado por el doctor Martínez, la fobia social al ser una trastorno que tiene un componente hereditario, tiene también equivalentes bioquímicos en los neurotransmisores cerebrales. “No es tan fácil desaparecerla con la exposición gradual a los grupos sociales, hay personas que aprenden oratoria, cursos para hablar en público, pero esa exposición no es suficiente para enfrentar ese tipo de situaciones”.

Además de la exposición gradual, la psicoterapia debe tratar el crecimiento emocional del paciente, cuáles fueron las situaciones donde el carácter o la personalidad del paciente se vio afectada. “Su origen podría ser un complejo de inferioridad causado por una mala comunicación con alguno de los padres, y se manifiesta en el momento de hablar en público. Por eso se tienen que conocer los procesos en que se fueron gestando esos problemas de personalidad”.

El doctor señala que la farmacología también interviene para superar este problema. “Los medicamentos que más sirven son los

## Breve diccionario de fobias específicas

- ACLUFOBIA:** Miedo a la oscuridad.
- ACROFOBIA:** Miedo a las alturas, a los lugares elevados.
- AEROFOBIA:** Miedo a las corrientes de aire y al viento.
- AILUROFOBIA:** Miedo a los gatos.
- ANTROPOFOBIA:** Miedo a las personas; a los humanos.
- APIFOBIA:** Miedo o angustia a las abejas.
- ARACNOFOBIA:** Miedo a las arañas.
- ASTRAFOBIA:** Miedo a los destellos, truenos y relámpagos.
- AUTÓMATONOFOBIA:** Miedo a las representaciones de seres vivos o pensantes en cosas inanimadas.
- BACTERIOFOBIA:** Miedo a las bacterias.
- BATRACIOFOBIA:** Miedo a los reptiles.
- BELONEFOBIA:** Miedo a las agujas, alfileres y jeringas.
- CHOROFOBIA:** Miedo a bailar.
- CIBERFOBIA:** Miedo a las computadoras, a la informática.
- CINOFOBIA:** Miedo a los perros.
- CLAUSTROFOBIA:** Miedo a los lugares cerrados.
- COULROFOBIA:** Miedo a los payasos.
- CRONOFOBIA:** Miedo a la duración, al tiempo.
- DIDASKALEINOFOBIA:** Miedo a ir a la escuela.
- EISOPTROFOBIA:** Miedo a los espejos.
- EMETOFOBIA:** Miedo a vomitar.
- ESTENOFOBIA:** Miedo a las cosas o lugares estrechos.
- GALEOFOBIA:** Miedo a los tiburones.
- GEFIROFOBIA:** Miedo a cruzar puentes.
- HELMINTOFOBIA:** Miedo a los gusanos.
- HIDROFOBIA:** Miedo al agua; a ahogarse; a nadar.
- HOMICLOFOBIA:** Miedo a la niebla.
- HILOFOBIA:** Miedo a los bosques.
- IOFOBIA:** Miedo a los venenos.
- INSECTOFOBIA:** Miedo a los insectos.
- KENOFOBIA:** Miedo a los vacíos o los espacios vacíos.
- MECANOFOBIA:** Miedo a las máquinas, a las maquinarias.
- MISOFOBIA:** Miedo a la contaminación.
- MUSOFOBIA:** Miedo a los ratones.
- NECROFOBIA:** Miedo a los muertos.
- NICTOFOBIA:** Miedo a la noche.
- NOSOFOBIA:** Miedo a las enfermedades.
- OFIDIOFOBIA:** Miedo a las serpientes.
- ONEIROFOBIA:** Miedo a los sueños.
- PEDIOFOBIA:** Miedo a las muñecas.
- TACOFOBIA:** Miedo a la velocidad.
- TAFEFOBIA:** Miedo a ser enterrado vivo, a los cementerios.
- TALASOFOBIA:** Miedo al mar.
- TANATOFOBIA:** Miedo a la muerte.
- TREDECAFOBIA:** Miedo al número trece, a la mala suerte.
- TREMFOBIA:** Miedo a los temblores.
- TRIPANOFOBIA:** Miedo a las inyecciones.
- XEROFOBIA:** Miedo a los lugares secos, especialmente desiertos.

beta bloqueadores, no son adictivos y bloquean la acción de la noradrenalina en la sangre, así como sus efectos: palpitaciones aceleradas, sudor, todos los síntomas de un ataque de pánico”.

Este tratamiento debe estar bajo prescripción médica, pues podría resultar contraproducente, como en el

caso de personas con enfermedades cardiovasculares.

“Muchas veces no es necesario el uso de fármacos. La persona va superando esa limitación de personalidad y logran pasar a un estado de desarrollo emocional superior. Cuando logran crecer internamente, se queda atrás el trastorno”. ▀