

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/ansiedad.aspx>
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000956.htm>
- ❖ <http://www.guiadepsicologia.com/clinica/fobia.html>
- ❖ <http://www.guiadepsicologia.com/clinica/agorafobia.html>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Fobia Social y Fobias Específicas

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Una persona puede sentirse ansiosa antes de tomar un examen o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil, ya que nos permite estar más alerta o ser más cuidadosos. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó.

Sin embargo, para muchas personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo desarrollando así los trastornos de ansiedad.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se los trata.

Los diferentes trastornos de ansiedad incluyen:

- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno de estrés postraumático
- ❖ Fobia social (Trastorno de ansiedad social) y fobias específicas
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada

¿Qué es la fobia social?

Es una enfermedad en la cual las situaciones sociales provocan miedo, nerviosismo y rechazo no justificado. La persona evita las situaciones sociales y tiene siempre miedo a quedar en ridículo. Su temor puede ser tan fuerte que le impide hacer sus tareas cotidianas.

¿Qué son las fobias específicas?

Una fobia específica es un miedo intenso e irracional hacia algo que en realidad constituye una amenaza mínima o nula.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Síntomas de las fobias:

Quienes padecen de fobias experimentan un temor exagerado a ser juzgados negativamente por parte de otros o sienten un miedo exagerado de enfrentarse al objeto o situación temida. Es por ello que evitan de modo constante las actividades sociales o los objetos temidos ya que cuando se exponen a esto sufren una gran tensión y síntomas tales como:

- ❖ Enrojecimiento
- ❖ Palpitaciones
- ❖ Respiración rápida y profusa
- ❖ Temblor
- ❖ Sentimiento de inseguridad
- ❖ Sentirse acechado, incómodo, con sensaciones desagradables

Ejemplos de situaciones temidas cuando se padece de fobia social:

- * Ir a fiestas reuniones * Conocer gente nueva
- * Dar un discurso * Actuar frente al público
- * Realizar conquistas amorosas * Participar de reuniones

Usualmente, las personas que padecen de fobia social se preocupan semanas antes de un evento y pueden llegar a hacer cualquier cosa por evitar o cancelar el evento.

Ejemplos de fobias específicas:

Las fobias específicas más comunes son a las alturas, escaleras mecánicas, túneles, conducir en carreteras, espacios cerrados, agua, volar, perros, arañas, y heridas sangrientas.

Estudios indican que...

- ❖ La fobia social y las fobias específicas usualmente comienzan en la niñez o adolescencia.
- ❖ La fobia social y las fobias específicas son más comunes en las mujeres que en los hombres.
- ❖ La fobia social puede ser hereditaria.
- ❖ En la fobia específica, si la situación u objeto que causa el temor es fácil de evitar, las personas quizá no busquen ayuda; pero si interfiere con sus vidas, esto puede llevar a buscar un tratamiento.
- ❖ Si no se recibe tratamiento, la fobia social puede durar toda la vida.

Tratamiento de la Fobia Social y las Fobias Específicas:

Las fobias son trastornos de ansiedad y se pueden tratar con medicamentos o con terapia psicológica cognitivo-conductual. Los mejores resultados se obtienen con un tratamiento combinado.

Recuerde:

- ❖ Si usted cree que padece de un trastorno de ansiedad, la primera persona a quien debe consultar es a su médico. Un médico podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, otra condición médica, o ambos.
- ❖ Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es usualmente consultar a un profesional de la salud mental.
- ❖ Una vez que inicie medicamentos, es importante no interrumpir su uso de manera abrupta. Ciertos medicamentos se deben reducir poco a poco bajo la supervisión de un médico o de lo contrario pueden producirse reacciones negativas.
- ❖ Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros.
- ❖ Las técnicas de manejo del estrés y de meditación pueden ayudarle a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia.
- ❖ Los ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto calmante.
- ❖ La cafeína, las drogas ilegales, e incluso algunos medicamentos para el resfriado que no son recetados deben evitarse ya que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.
- ❖ Su familia o amigos pueden ser una gran fuente de apoyo.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.