



## LA AGORAFOBIA

### Información de utilidad para pacientes y familiares

La ansiedad se define como sensaciones de miedo, aprensión o angustia ante una situación actual o futura. La agorafobia son síntomas de esta ansiedad ligados a situaciones específicas.

- Pensamientos tales como “miedo a volverme loco”, o “miedo a perder el control” pueden acompañar este trastorno.
- Además de estos pensamientos existen reacciones fisiológicas dolorosas. Algunas pueden ser tensión muscular, sudoración, temblor, respiración agitada, nudos en el estómago, diarreas, dolor de cabeza, en el pecho, palpitaciones

Serán estos síntomas ansiosos descritos los que asociados a situaciones específicas tales como ir de compras, estar en espacios abiertos o concurridos, viajar, conducir un coche ... tengan como consecuencia la evitación de todos estos lugares y el trastorno de la agorafobia.

### CÓMO APARECE LA AGORAFOBIA

El comienzo y desarrollo puede ser lento. Las personas que lo sufren pueden negarse a comprender la limitación que se está autoimponiendo en su vida, evitando o retardando el acudir o pensar en buscar ayuda. Serán los familiares los que en muchos casos presionarán a las personas que sufren este trastorno y les animarán a enfrentarse a su problema. Algunos de los elementos que provocan el trastorno pueden ser :

- La aparición de factores estresantes de la vida diaria inespecíficos.
- Un estilo de afrontar los problemas personales evitándolos.
- La existencia también de posibles factores relacionales como puedan ser un ambiente familiar de sobreprotección, de inestabilidad, o de falta de cuidados. Que produzcan más tarde una dependencia emocional de familiares, amigos, o personas cercanas.
- Cuando la persona se fija en exceso en sus sensaciones internas o externas permaneciendo en un constante estado de alerta.
- Cuando la persona en muchos casos atribuye su ansiedad a otros factores y no a sus dificultades en la relación con las personas.

### ¿CUÁNDO RESULTA UN PROBLEMA?

La agorafobia puede llegar a erosionar gravemente la vida rutinaria de los que la sufren. Ante este miedo intenso, infundado e irracional, las personas optarán por EVITAR las situaciones temidas afrontándolas sólo si se permanece en COMPAÑÍA de personas significativas en muchos casos . Su situación es tal que no podrán conducir solas el coche, no podrán ir de compras, sus relaciones personales disminuirán, o incluso no se atreverán siquiera a salir de casa.

Cuando el miedo a viajar, salir de casa, o cualquier otra situación es tal que la persona se muestra incapaz de afrontarlas por sí sola y no le permite disfrutar de una vida normal y sin miedos. Es el momento en el que se decide empezar a controlar esta interferencia en la vida cotidiana.

### TRATAMIENTO DE LA AGORAFOBIA

Mantener una relación con el terapeuta tal que le permita enfrentarse a sus miedos en el marco seguro de la relación terapéutica. Esto va a permitir la eficacia de las siguientes técnicas :

- Aprender a relajarse y controlar la ansiedad
- Afrontar, y exponerse a los estímulos de ansiedad desarrollando sus propias defensas y su propio autocontrol.

- Ayudando a conocer los síntomas de ansiedad controlándolos y a distraer su atención cuando sea necesario.
- Aprender a crecer y a no depender emocionalmente en exceso.
- Atender a los pensamientos automáticos que distorsionen la percepción de los hechos.
- Aprender a conocerse uno mismo mejor, pudiendo llegar a relacionarse con las personas cercanas de una forma más gratificante y menos dolorosa.

En la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, dirigido por el Psiquiatra Carlos Mirapeix, trabaja un equipo de profesionales, con diferentes formaciones teóricas y técnicas, cada uno de los cuáles está especializado en un área específica de la Salud Mental.

Por ello, en la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, proporcionamos una comprensión global e integrada de las enfermedades mentales, y ponemos a disposición de nuestros pacientes un gran número de tratamientos, en función de las necesidades de cada caso, utilizando las estrategias y técnicas más modernas de que disponemos.

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1. Consulte sus dudas acerca del diagnóstico, tratamiento, citas, etc
2. Si cree que no se le ha tratado bien, dígalos. Debemos conocer nuestros errores para poder corregirlos.
3. Si quiere un informe clínico, pídale.
4. Trabajamos con citas concertadas, si no puede acudir avísenos, otro paciente podrá utilizar ese tiempo.
5. Sea puntual.
6. Si su consulta es Urgente, díganoslo, le atenderemos inmediatamente.

Esta Guía ha sido desarrollada por profesionales de la FUNDIPP. Es de uso libre, puesta a disposición por parte de la Fundación para beneficio de todo aquel que pueda usarla.

