

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**JUEVES 11 DE FEBRERO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

**LA AGORAFOBIA**

**La agorafobia es un conjunto de fobias, un conjunto de miedos que se desencadenan cuando la persona no se encuentra en un lugar que para ella es seguro.** La persona sabe que su miedo es irracional, pero en el fondo no se termina de creer que no le ocurrirá nada fuera de ese lugar seguro, por muchas veces que intenten repetírselo. **La agorafobia es la angustia de encontrarse en lugares o situaciones en las que puede ser difícil escaparse o bien puede resultar incómodo socialmente tenerse que marchar por miedo a perder el control de uno mismo.**

La mayoría de las personas que sufren esta enfermedad no tienen una conciencia clara de que muchos de los síntomas que padecen, tanto de orden físico como psíquico, tienen todos ellos un nexo común. **Algunas no perciben que este malestar en realidad es miedo o simplemente no lo quieren aceptar.**

A menudo, todos estos miedos se han desarrollado a partir de una **crisis de pánico**. En este, la víctima de la crisis se siente de repente enfermo sin que exista un motivo aparente o inmediato.

## **Síntomas.**

Las personas con agorafobia evitan lugares o situaciones porque no se siente seguro en lugares públicos. El miedo es peor en lugares muy concurridos.

### **Los síntomas de agorafobia abarcan:**

Sentir temor de quedarse solo.

Sentir miedo a estar en lugares donde el escape podría ser difícil.

Sentir miedo a perder el control en un lugar público.

Dependencia de otros.

Sentimientos de separación o distanciamiento de los demás.

Sentimientos de desesperanza.

Sensación de que el cuerpo es irreal.

Sensación de que el ambiente es irreal.

Tener temperamento o agitación inusuales.

Permanecer en la casa por períodos prolongados.

### **Los síntomas físicos pueden abarcar:**

Molestia o dolor torácico

Asfixia

Mareo o desmayo

Náuseas u otro malestar estomacal

Corazón acelerado (Taquicardia)

Dificultad para respirar

Sudoración

Temblor

Éstos y otros síntomas se suelen interpretar por la mayoría de las víctimas del pánico como un trastorno físico y solicitan un examen médico después de esta primera experiencia o de otras subsecuentes. En general, estos exámenes no suelen revelar ningún problema físico que explique la dramática situación vivida. Ante esta noticia, muchas personas que lo padecen siguen en la convicción de que sufren algo físico pero que no ha estado correctamente explorado o bien de que se les está ocultando una enfermedad fatal, y esto se llega a convertir en una cadena de consultas interminables y de un creciente aislamiento del agorafóbico respecto de su entorno ya que no encuentra una salida a su trastorno ni comprensión alguna a su sufrimiento.

A la persona que sufre agorafobia le da lo mismo si el lugar está abierto o cerrado, si hay mucha o poca gente, **lo importante para determinar si la situación es propiamente agorafobia es la “percepción” que tiene la persona de la imposibilidad de escapar o recibir ayuda en caso de que sea necesaria.**

Para eliminar las limitaciones que produce el miedo hay que hacerles frente. La terapia psicológica es muy importante para las personas con agorafobia la mayoría de los pacientes

mejoran con psicoterapia. **Sin una ayuda oportuna y efectiva, el trastorno puede volverse más difícil de tratar.**

Hay que tener en cuenta que los procesos de las personas son diferentes, y que cada uno tiene su propio ritmo.

Si tienes este padecimiento es muy importante que te atiendas psicológicamente, ya que se confunde con cuadros de diversas enfermedades, te llenan de medicinas, no mejoras y te sigues sintiendo mal, aunado a esto dañas tu organismo con tanto medicamento y visitas al doctor, te agotas tú y tu familia.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**