

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 30, 2022

Fobias

Si tienes fobia a algo, significa que estás asustado o ansioso cuando te enfrentas a ello, o cuando piensas en ello. Las personas pueden tener fobias a casi cualquier cosa. Pero los más comunes son sobre ciertos animales, espacios pequeños o agujas.

El tratamiento para las fobias suele funcionar bien. Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre cómo obtener la ayuda que necesita.

Qué son las fobias?

Las fobias son comunes.

- Aproximadamente 10 de cada 100 personas tienen una fobia en algún momento de sus vidas.
- Las fobias son más comunes en las mujeres que en los hombres.
- Las fobias son más comunes cuando las personas están en la adolescencia, y menos comunes en los niños y a medida que las personas envejecen.
- Muchas personas tienen más de una fobia.

Tener una fobia significa tener un miedo intenso sobre ciertas cosas o situaciones. Esto puede ser cuando estás cara a cara con ellos, o simplemente cuando esperas estarlo.

La mayoría de las fobias no causan demasiados problemas la mayor parte del tiempo: por ejemplo, una fobia común es el miedo a las serpientes. Pero las serpientes son fáciles de evitar para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas fobias pueden alterar tu vida diaria y hacer que tengas miedo de hacer cosas simples.

Las fobias comunes incluyen:

- algunos animales (generalmente perros, serpientes, arañas e insectos)
- volador
- Espacios cerrados (claustrofobia)
- Alturas
- tormentas

Fobias

- la oscuridad, y
- Agujas.

Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de una fobia suelen comenzar a mediados o finales de la infancia, pero pueden desarrollarse a cualquier edad. Algunas personas pueden recordar un evento específico que desencadenó el inicio de su fobia, pero muchas no pueden.

Los síntomas de la fobia pueden parecer obvios. Pero es útil observarlos con cierto detalle, porque son diferentes de un nivel normal de miedo o ansiedad.

Por ejemplo, a la mayoría de las personas no les gustan las arañas y no querrían manipularlas. Pero no les molesta la mayor parte del tiempo y no interfiere con sus vidas.

Tener una fobia es diferente. Puede causar ansiedad y estrés severos que afectan su calidad de vida.

Los síntomas de la fobia incluyen:

- Ansiedad o pánico severos cuando te enfrentas a algo a lo que tienes fobia, o cuando sabes que estás a punto de enfrentarlo
- Perder el sueño o deprimirse debido a la fobia
- Evitar cualquier situación en la que pienses que podrías encontrarte cara a cara con la cosa a la que tienes fobia
- Usar alcohol o drogas para ayudar a calmar los nervios o reducir la ansiedad
- Desmayos cuando te enfrentas a lo que te hace una fobia. Por ejemplo, muchas personas con fobia a las agujas se desmayan cuando tienen que recibir una inyección.

qué tratamientos funcionan?

Terapia

El principal tratamiento para las fobias es un tipo de psicoterapia ("tratamiento del habla") llamada terapia cognitivo-conductual, o TCC para abreviar.

Los objetivos de la TCC son:

- Alivia tu ansiedad
- ayudarte a llegar al punto en el que ya no necesites evitar lo que te asusta
- Reduce el efecto negativo que tu fobia tiene en tu vida.

La TCC funciona bien para la mayoría de las personas. Pero depende de que estés dispuesto a trabajar con tu terapeuta para sacar el máximo provecho de tu terapia.

Es posible que la TCC no esté fácilmente disponible en su área, o que no esté disponible de inmediato. Por lo tanto, es posible que tenga que esperar un tiempo para recibir tratamiento.

Fobias

Con la TCC, usted tiene una o más sesiones con un terapeuta. Él o ella tratará de ayudarlo a lidiar con su fobia usando varios métodos, incluyendo:

- Ayudarle a aprender sobre las fobias
- Ayudarte a aprender sobre lo que temes: es más fácil no tener miedo de algo cuando sabes mucho sobre ello
- Desafiar las formas negativas de pensar
- enfrentando gradualmente lo que temes con el tiempo (es posible que escuches esto llamado 'exposición graduada') de una manera segura y controlada, y
- sugiriendo maneras de ayudarlo a relajarse.

Exposición graduada

La idea de la exposición gradual puede sonar aterradora para empezar, porque implica enfrentar tu miedo. Pero es una de las partes más importantes y útiles de la TCC para las fobias. Y se hace lentamente, de forma controlada y segura.

Por ejemplo, si tienes fobia a las arañas, la terapia podría comenzar con tú y tu terapeuta hablando solo sobre las arañas. El siguiente paso podría ser mirar brevemente una imagen de una araña.

Luego puede comenzar a mirar imágenes por más tiempo, luego finalmente mirar una araña en un frasco, o incluso dejar que una se arrastre en su mano.

La terapia de exposición graduada se puede realizar con un terapeuta. Pero también se puede hacer en línea, con terapia basada en computadora. Algunos tratamientos para las fobias ahora también se pueden realizar utilizando la realidad virtual.

Agujas y desmayos

Muchas personas con fobia a las agujas se desmayan cuando necesitan recibir una inyección. Una técnica llamada **terapia de tensión aplicada** puede ayudarte a no desmayarte.

Consiste en tensar repetidamente los músculos de los brazos, el abdomen (barriga) y las piernas. Esto aumenta la presión arterial para que sea menos probable que se desmaye. Después de haber practicado esta técnica durante una semana más o menos, puede usarla justo antes de recibir una inyección.

Su médico puede darle consejos más detallados sobre cómo y cuándo hacerlo.

medicamentos

Por lo general, los medicamentos no son útiles para tratar las fobias. Pero hay algunas situaciones en las que se pueden usar.

- Los medicamentos contra la ansiedad pueden usarse para ayudar a las personas a relajarse a corto plazo, por ejemplo, durante algunos procedimientos médicos estresantes, pero probablemente no ayuden a largo plazo.

Fobias

- A algunas personas también se les pueden recetar antidepresivos si su fobia les causa depresión.
- Algunas personas pueden necesitar medicamentos para ayudarles a dormir si su fobia les causa insomnio.

Al igual que todos los medicamentos, los tipos que a veces se recetan para las fobias pueden causar efectos secundarios. Su médico debe hablar de esto con usted. Si tiene efectos secundarios, hable con su médico. Es posible que puedas cambiar los medicamentos.

Fobias en niños

Es común que los niños tengan miedo de las cosas. Por ejemplo, muchos niños tienen miedo a la oscuridad o a algunos animales. Pero los miedos de la infancia tienden a desvanecerse con el tiempo y no suelen convertirse en fobias.

Cuando los niños desarrollan fobias, el tratamiento es similar al de los adultos. Pero las sesiones de terapia también pueden involucrar a los padres del niño. Puede hablar con su médico sobre cómo funcionará el tratamiento para su hijo.

Qué sucederá?

Es posible que decidas que puedes vivir con tus fobias sin tratamiento. Pero para algunas personas, dejar sus fobias sin tratar puede provocar depresión y ansiedad grave.

El tratamiento para las fobias funciona bien para la mayoría de las personas y puede marcar una gran diferencia en la vida de las personas.

También hay otros apoyos disponibles. Por ejemplo, puedes encontrar ayuda en línea, a través de grupos de apoyo y personas que estén felices de compartir sus experiencias con las fobias y cómo lidiar con ellas.

Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar apoyo en tu área.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2026. Todos los derechos reservados.

