

# ESTRÉS Y ANSIEDAD

*MEDICINA INTEGRAL*

TRATAMIENTO INTEGRAL DE:  
- ESTRÉS  
- ANSIEDAD  
- DEPRESIÓN  
- TRASTORNO DE PÁNICO  
- TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD  
- TRASTORNO DE LA IDENTIDAD  
- TRASTORNO DE LA IDENTIDAD  
- TRASTORNO DE LA IDENTIDAD



## Agorafobia

*“Iba en colectivo al trabajo y comencé a ponerme mal: me sentí encerrada, como si me faltara el aire, una opresión en el pecho, tuve palpitaciones, transpiraba, y sentí un miedo horrible a que algo malo me pasara. Era una situación fea que no entendía. Tuve miedo de descontrolarme, y eso me puso peor. Me bajé lo más rápido que pude, me senté a recobrar el aire. Pero seguía con miedo. Por suerte pude ubicar a mi marido que me vino a buscar. Desde entonces me ha pasado varias veces, aunque no viajo en colectivo, y cada vez salgo menos de casa”. Cinthya, 28 años.*



### **Definición**

La agorafobia consiste en:

- a) tener crisis de ansiedad o miedo al encontrarse en lugares o situaciones donde es difícil escapar, como cerrados (shoppings, cines, etc), transportes públicos, autos, autopistas.

O también

- b) La persona tiene miedo de no encontrar atención médica al tener una crisis de pánico o ansiedad.

Se evitan estas situaciones, o se recurre a salir acompañado por otra persona. Algunas personas se encierran en la casa y salen poco o nada. Otras toman sus recaudos y evitan solo algunas situaciones.

Suele suceder que la persona con agorafobia tenga trastorno de pánico, pero no es obligatorio.

### **Síntomas**

La persona experimenta falta de aire, palpitaciones, dolor abdominal, sofocación, transpiración, mareos, náuseas u otros síntomas en diversos lugares, por lo cual huye y luego trata de evitarlos.

A raíz de esto, la persona suele elegir medios de transporte que considera más confiables, como el auto propio o manejado por amigo, taxi o remis, dado que éstos lo pueden llevar rápidamente a algún sitio que considere seguro, como la casa o algún lugar de atención médica.

## Evitación:

A consecuencia de esto comienza a tener menos contacto social. Otros realizan menos viajes por trabajo u otras responsabilidades. La persona se aísla, solo concurre a sitios “seguros”, es decir donde considera que no tendrá crisis, o directamente no sale, o solo lo hace acompañado.

Otras veces se llevan consigo un objeto “contrafóbico”, como un celular, un walkman, una botella de agua, que les da seguridad o los distrae, para no pensar.

## ¿Tiene tratamiento?

Muchas personas padecen este trastorno pero se niegan al tratamiento, optando por movilizarse muy poco. La realidad es que la agorafobia tiene tratamiento y muy buena respuesta al mismo. Consiste en terapia cognitivo-conductual, que puede ser personal y grupal y, según el caso, agregado de farmacoterapia específica, en especial en la primera etapa. Se utilizan sobre todo técnicas de *exposición gradual* y des-sensibilización, entre otras. Es importante *entrenar* a la persona en el manejo de su problema.

Es importante contar con la ayuda profesional adecuada, en especial de terapeutas dedicados a trastornos de ansiedad.