

## salud

## MIEDO A VOLAR

## TEMORES POR LAS NUBES

"No me asusta la muerte, sino el avión", decía Picasso. Las reflexiones del pintor son compartidas por una de cada seis personas, a pesar de que todos los estudios señalan que es el medio de transporte más seguro. La solución son los tratamientos psicológicos, cada día más integrados con la realidad virtual. Funcionan en el 90% de los casos.

Carmen Romero

Reconozcamos que hay algo extraño en el hecho de viajar en un enorme pájaro metálico que sobrevuela a cientos de kilómetros de altura el océano Atlántico. Pero también es ajeno a la naturaleza humana que nos deslicemos sobre ruedas y a toda velocidad por la carretera. Entonces, ¿por qué las grandes compañías aéreas imparten cursos para ayudar a sus pasajeros a dominar la ansiedad y no imaginamos que, por ejemplo, un fabricante de automóviles ofreciera un servicio similar?

Las estadísticas nos dicen que el miedo a volar es irracional. Sólo en 2005 la DGT contabilizó 3.329 muertos en las carreteras españolas, mientras que el número de víctimas en accidentes aéreos civiles en todo el mundo durante el mismo año no llega a 1.500, según la Oficina de Archivo de Accidentes Aeronáuticos de Ginebra. El riesgo es considerablemente menor. Sin embargo, cuando los 400 pasajeros de un Boeing se elevan sobre las nubes, lo más probable que al menos 60 de ellos pasen un mal trago, según los datos de la Organización de Aviación Civil Internacional.

"El miedo al vacío es un instinto primitivo", explica el psicólogo Ángel Puerta. "Hay un experimento que consiste en poner a un bebé frente a un falso precipicio. Aunque su madre le llame desde el otro lado, el niño no lo traspasa", añade este terapeuta especializado en el tratamiento de fobias. Otro factor de este temor es la dificultad que tiene para el ciudadano medio entender cómo es posible que el avión se mantenga en el aire. Pero los detalles técnicos no son siempre la solución, explica Puerta. "He tenido pacientes que eran ingenieros y conocían



## ENTREVISTA

## "Empleamos un avión con estimulación visual"

José Gutiérrez Maldonado

Profesor de la Universidad de Barcelona, pionero en tratamientos de realidad virtual

La realidad virtual puede ser el instrumento idóneo contra la aerofobia. Seguramente es la manera mejor de recrear una situación de vuelo.

► ¿Qué fases básicas componen las terapias virtuales? ¿Cuánto tiempo duran?

► En algunos programas se expone a los pacientes exclusivamente a la situación de vuelo, mientras que otros incluyen momentos anteriores como la espera en el aeropuerto. En cuanto a la duración, lo habitual es entre una y ocho sesiones. Se emplea un avión virtual con estimulación visual y somática.

► ¿Cuáles son las ventajas respecto a otros tratamientos psicológicos?

► Los vuelos reales son muy costosos, por lo que a menudo se recurre a la imaginación; la reali-

dad virtual es más barata que la exposición en vivo y más realista que la imaginación.

► ¿Cuánto tiempo hace que se emplea realidad virtual contra la fobia a volar? ¿Cuántas personas en España han seguido esta terapia?

► Los primeros estudios publicados son los norteamericanos y de principios de los noventa. Aunque en Estados Unidos deben ser ya varios miles los pacientes que han empleado estos avances, en España no llegan aún al centenar.

► ¿Son los pacientes de mayor edad más reacios a emplear estas técnicas?

► No hay estudios sobre esta cuestión, pero la familiaridad con las nuevas tecnologías disminuye según aumenta la edad; por esto el entorno virtual es más asequible por los jóvenes.

perfectamente la mecánica de un avión, pero seguían estando asustados".

¿Cuál es la solución, entonces, si el terror es instintivo y los detalles del funcionamiento del aeroplano no son siempre suficientemente tranquilizadores? La clave está en el análisis de la fobia en sí misma. "La mayor parte de las personas que acuden a mi consulta no temen que se caiga el avión. Lo que les espanta es la ansiedad aguda que temen sentir cuando vuelen. Tienen miedo de su propio miedo", concluye.

Las terapias para superar la fobia a las alturas suelen ser de tipo conductual, ya que lo que más aterriza al pasajero es perder el control cuando se eleva sobre las nubes. Estos tratamientos reproducen las situaciones de tensión ficticiamente para ayudar al paciente a dominarse. Las personas que luchan por superar esta fobia repasan mentalmente en la consulta del especialista todo el proceso (el camino hacia la terminal, el mostrador de embarque, la pista de despegue...) y ensayan técnicas para no ser víctimas del nerviosismo cuando estas situaciones sean reales.

En los cursos impartidos por las propias compañías aéreas es frecuente el empleo de simuladores, y los tratamientos suelen finalizar acompañando a los pacientes en un vuelo real. El éxito es el denominador común de estas terapias, que según los últimos datos funcionan en el 90% de los casos. Su duración es variable. Un curso intensivo de fin de semana puede ser suficiente. Sin embargo, un pánico más intenso puede necesitar tratamientos de hasta tres o cuatro meses. Pero al final, "mis pacientes me mandan postales", confiesa satisfecho el psicólogo Ángel Puerta.

## lasbuenascostumbres

REPONER LÍQUIDOS,  
CLAVE EN VERANO

El Colegio de Farmacéuticos y diversas asociaciones de consumidores han alertado sobre la necesidad de reponer de forma frecuente líquidos, sobre todo las personas mayores, durante toda la jornada en días de calor, hasta llegar a 2,5 litros diarios. También advierten de que el consumo de bebidas alcohólicas no es adecuado para realizar esta hidratación.

SALUDABLE DIETA  
MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea (pescados, frutas, verduras, trigo lácteos), complementada con aceite de oliva y frutos secos, disminuye entre el 40 y 50% el riesgo cardiovascular (ictus, infarto de miocardio) en personas de riesgo, según los primeros resultados del macroestudio español sobre Prevención de la Dieta Mediterránea (Predimed).

GIMNASIA PARA LAS  
ARTERIAS

Las personas que sufren la Enfermedad Arterial Periférica (EAP) y que realizan una actividad física constante y controlada tienen una tasa de mortalidad tres veces inferior a la de los sedentarios. Así lo anuncia una investigación divulgada por la revista científica *Circulation*, publicada por la Asociación Americana del Corazón (AHA).

CONSEJOS PARA LOS  
NIÑOS EN VERANO

La Asociación Española de Pediatría avisa de que los niños son más propensos que los adultos a sufrir deshidratación, gastroenteritis, cortes de digestión o quemaduras solares durante el verano. Es aconsejable el uso de protección solar, evitar los cambios bruscos de temperatura y sobre todo el consumo de suficiente cantidad de líquidos.

