



Leire Otazu, de
ISEP Clinic
Donostia y Bilbao

Superar el miedo a viajar en avión

Tener cierto nerviosismo antes de volar puede ser normal. Pero si sientes pavor del despegue al aterrizaje, te damos algunas sugerencias para que tu viaje sea más agradable.

Más de alguna vez podemos haber oído que a alguien esté nervioso ante la proximidad de un vuelo. Hay personas que días antes de embarcarse, duermen mal, están preocupados o incluso, suda o sufre taquicardias. A veces, solo acompañar a alguien al aeropuerto les produce cierta ansiedad. Sin embargo, conviene recordar que el medio de transporte más seguro es el avión. También sabemos que los aviones están diseñados para mantenerse en el aire pese a las condiciones climáticas adversas y que los pilotos son expertos en pilotarlos. Pese a esto, solo el 5% de las personas que embarca en un avión, lo hace tranquilamente.

Claves de última hora

- ▶ Comparte las sensaciones que tienes en ese momento con alguien.
- ▶ Viaja con personas de confianza; está demostrado que reduce el miedo a volar.
- ▶ Intenta distraerte con lectura, música...
- ▶ Piensa que el avión está dotado con las últimas tecnologías de seguridad.

¿Por qué sientes miedo?

En lo que respecta al miedo a volar, existen diferentes grados. Hay personas que se ponen nerviosas en el despegue, en el aterrizaje y/o ante las turbulencias. Otras, pueden llegar a sufrir ataques de pánico. Incluso los hay, que evitarán coger el avión, aunque esto implique que el viaje alternativo salga mucho más largo o caro.

Puede empezar a afectar días antes

La aerofobia es un miedo persistente, anormal e injustificado a viajar en avión por temor a que éstos se accidenten. Quien lo sufre, ha asociado o aprendido de manera inadecuada, que volar es amenazante y por lo tanto siente miedo. Para algunas personas puede ser incapacitante, sobre todo para aquellas cuyo trabajo depende tener que viajar en avión, incluso puede llegar a afectarles al funcionamiento diario.

Estas personas suelen preguntarse:

“El avión va a sufrir un accidente y voy a morir”, “¿el piloto sabrá manejar la situación si surge algún problema?”, “¿podría caer el avión



ante fuertes turbulencias?'. Estos son solo algunos de los pensamientos negativos que surgen. Esta manera de pensar provoca directamente síntomas de ansiedad porque percibimos la situación como peligrosa.

El posible origen

Entre las causas, influyen multitud de factores que actúan de manera conjunta para la aparición de esta fobia. Hay que tener en cuenta como la predisposición biológica, la personalidad, la cultura, los antecedentes familiares y el entorno. Algunos autores coinciden que ciertas características personales como poseer un cociente intelectual por encima de la media, ser imaginativo, creativo, muy responsable, controlador y presentar una fuerte personalidad, pueden predisponer a padecer aerofobia.

Una terapia que funciona

Es la terapia cognitivo conductual, que consistirá en hacer desaparecer y/o minimizar el miedo y ser capaz de afrontar la situación controladamente. Para ello, se explica en qué consiste el miedo, la ansiedad, el origen y por qué se mantiene. Se enseñan técnicas de control para reducir los síntomas de ansiedad, entre ellas, las de relajación. Después se expone al avión y los contextos asociados al mismo mediante programas de realidad virtual y durante el vuelo real (con un monitor) porque está demostrado que la ansiedad se reduce cuando nos habituamos a ello.

PREVENIR 77