



Aerofobia

Pánico en las alturas

POR Marianella Albornoz

“SIEMPRE ME HAN DADO ATAQUES, y por lo general, con la misma intensidad. Una vez que me siento en el avión, se incrementa la taquicardia que empieza en el aeropuerto. Siento un cosquilleo en las manos que me sube hasta los brazos y me llega a la boca. Entonces el cuerpo me tiembla, me quedo súper rígida, me da frío, pero, paradójicamente, sudo mucho. Lloro desconsoladamente hasta que me dan ganas de levantarme y gritar para que me saquen de ahí. Todo eso sin ni siquiera haber despegado”, así describe la española Paula Pereira la agonía padecida cada vez que le toca volar.

Y es que aunque “la probabilidad de morir en un accidente aéreo es de una en 11 millones, mientras que la de fallecer en un suceso automovilístico es de una en cinco mil”, según refiere el portal www.vuelos.com.mx, las estadísticas apuntan a que “uno de cada cinco pasajeros vuela con malestares que pueden llegar al miedo y uno de cada tres presenta sobresalto al abordar un avión”, afirma Liliana Aróstegui, licenciada en Psicología y directora de Alas & Raíces, organización argentina con más de 10 años de trayectoria dedicada a superar la Aerofobia o Aviofobia.

A juicio de la versada -quien durante 18 años se desempeñó en la Obra Social de la Asociación de Pilotos de Líneas Aéreas en Argentina atendiendo a pilotos y a sus familiares-, esta aprehensión aparece “dentro de los Trastornos de Ansiedad, como una fobia específica”. En este sentido, aclara que se trata “de un temor excesivo e irracional bien sea a la presencia de un avión o a la necesidad de subirse a ellos”. Cualquiera de las circunstancias descritas se forja “en el hecho de haber experimentado una situación de estrés significativo en un avión o en otra ocasión de la vida”. En los factores desencadenantes, también se contempla “el haber escuchado o visto imágenes de un accidente o el estilo de crianza” dependiente y signado por la peligrosidad, lo que abona la aparición de fobias en la adultez.

Paula Pereira coincide con la experta al relatar que su turbación brotó a raíz del siniestro de Spanair el 26 de agosto de 2008 en el aeropuerto de Barajas en Madrid, España: “Me tocó viajar al siguiente día y mi avión despegó desde una pista muy cercana al lugar de la tragedia. Durante el descenso, pude ver la zona por la ventanilla y desde aquel instante el miedo se apoderó de mí”.

Lidiar con la percepción de que “me parece contra natural que el hombre pueda trasladarse por el aire en un aparato que pesa muchas toneladas”, ha sido la chispa que enciende el desasosiego en Irina Gari, una cubana de 28 años de edad titulada en Administración de Empresas. Según cuenta, las reservas se incrementaron en

Sudoración, taquicardia, miedo irracional, vómito, tensión muscular, respiración rápida y persistente sensación de que lo peor puede ocurrir... Con esos sobresaltos físicos y psicológicos, “despega” el pavor por abordar un avión cuando se padece de Aerofobia, una mordaza que coarta el disfrute vacacional y ensombrece encuentros familiares, pudiendo hasta truncar una brillante carrera profesional

octubre del año pasado cuando tuvieron que detener la nave en la que iba por un desperfecto: “Viajaba desde Milán a Madrid y ya en la pista, próximos al despegue, el avión giró y lo detuvieron por un fallo. Tuvimos que esperar a que lo arreglaran y, una vez listo, sufrí dos horas de intenso terror”, confiesa esta nieta de un mecánico aeronáutico criada por un padrastro piloto.

Aire desconfiado. Lo que para unos deviene en placer, en otros despierta angustia. Y es que de acuerdo a una encuesta realizada por Alas & Raíces -empresa surgida ante la motivación de algunos pilotos al toparse con personas que, por recelo, podían llegar a parar un avión o no permitían el cierre de las compuertas, según devela la directora de la entidad-, en conjunción con el Laboratorio de Estudios Regionales en Opinión Pública de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad Torcuato Di Tella, “se determinó que 40% de las personas viajan tranquilas -hasta que aparece un disparador-, 23% son miedosos asumidos y 23 % son no declarados, porcentaje integrado por quienes, aún con el susto, no evitan desplazarse”, explica. Al desenredar “los nudos” de quienes padecen las coacciones de esta amenaza paralizante explica que, por lo general, se trata de “individuos muy inteligentes, creativos y sensibles, tría que los hace propensos a dramatizar, ‘catastrofizar’ y magnificar sensaciones que otros pasarían por alto”.

Paralelamente, refiere que este tipo de perfiles “suelen tener una alarma siempre encendida, son súper vigilantes de los movimientos y ruidos del avión así como de las caras de los comisarios y auxiliares abordado. Para ellos, todo es señal de peligro por el que muchas veces postergan periplos personales para no tener que enfrentar la situación”.

“...se determinó que 40% de las personas viajan tranquilas -hasta que aparece un disparador-, 23% son miedosos asumidos y 23% son no declarados, porcentaje integrado por quienes, aún con el susto, no evitan desplazarse”



A lo largo y ancho de 18 años de trayectoria estudiando y tratando esta aversión, a Liliana Aróstegui, no le queda duda de que “el factor paradigmático generador de la inseguridad se centra en no tener el control, la claustrofobia y el gran desconocimiento de la industria de la aviación, las tripulaciones, el clima y todo lo que rodea a los aviones”, caldos propicios para crear fantasías pesimistas y desastrosas.

Estos oscuros horizontes los revive frecuentemente Gari, quien una vez en el aire, le “asustan los rumores, los cambios de potencia en los motores, la impresión de que todo se apagará y que viene una eventualidad grande y hasta la incertidumbre de no saber lo que está ocurriendo, principalmente, en aquellas líneas donde el piloto no habla ni para dar la bienvenida a los pasajeros”, admite.

Pista catastrófica. Difícil de disimular porque sus síntomas físicos incluyen “palpitaciones, sudoraciones, náuseas, dolores abdominales, temblores, calambres, entumecimiento y contracturas”, según describe Aróstegui, las víctimas de este pavor también se enfrentan a una zozobra emocional evidenciada por “la pérdida de control, confusión, sensación de muerte, indefensión y una ansiedad anticipatoria que genera aprehensión los días previos al traslado luego de comprar del boleto”. Precisamente ese estrés atormenta a Gari, quien una semana antes de cumplir su itinerario se torna muy irritable, “hasta el punto que no se me puede hablar. Una noche antes no duermo y el día del periplo me despido de mis familiares con la sensación de que no los veré más”.

El exagerado pánico ha llevado a Pereira a dar marcha atrás en la puerta de embarque. Según confiesa, “más de una vez en los vuelos con trasbordo he tenido que llegar a pernoctar en otra ciudad, perder el dinero del pasaje y comprarme uno nuevo en tren para el siguiente día”, lamenta.

Boleto reparador. Aterrizar en las pistas de la seguridad requiere, principalmente, de disposición. Para la consultada, es vital “no cancelar, posponer un vuelo o bajarse de un avión”, ya que cualquiera de estas reacciones sólo provocan un alivio momentáneo, que no tardará en desencadenar “un autoreproche, la visión negativa de sí mismo y una consecuente disminución de la autoestima”.

Para ella, la mejor vía de superar el trance es enfrentándolo grupalmente, lo que no invalida el hecho de encararlo individualmente, acota tras ilustrar que en la institución que dirige “solemos hacer dos cursos mensuales integrados por 12 participantes, pero además hemos activado el servicio de manera virtual para las personas que están distantes de Argentina”. Aróstegui sostiene que la terapia inicia con una buena dosis de información racional brindada por el piloto, etapa que “tiene un peso muy importante porque ayuda al tratamiento cognitivo de los miedos, gracias a la absorción de conceptos que permiten corregir las distorsiones de pensamiento relacionadas con el avión o el acto de volar”.

En una segunda fase, el programa de recuperación se enfoca en “enseñar a registrar el cuerpo, los pensamientos y las emociones trabajando con la respiración, la relajación, la visualización y los ejercicios de meditación, que se comportan como recursos de auto asistencia a aplicar tanto en la experiencia aérea como en la vida”, receta que concluye con un vuelo asistido por Aróstegui.

Para Pereira, las “millas” de intentos para esfumar su desconfianza le permiten plegarse a la visión de la entendida argentina relativa a las ventajas de las “técnicas de relajación”. Como adicional opción, propone “escribir, una semana antes, una lista de pensamientos malos y cosas trágicas que el afectado considere que pueden llegar a ocurrir y, una vez plasmadas, tirar el folio en la basura”, proceso a repetir diariamente. Una vez transcurrido el viaje, la persona se dará cuenta “que aquellas supuestas tragedias no eran más que figuraciones negativas”.

Si de rituales beneficiosos se trata, Gari reseña que se ayuda “con ansiolíticos, manzanilla y una psicoterapia de la tripulación”, antídotos complementados con “una visualización del destino, porque me encanta conocer nuevos sitios”, al punto de no permitirse que una fobia la prive de esa dicha.

En cuanto al uso de pócimas farmacéuticas para difuminar nervios, Aróstegui recomienda “ansiolíticos, pero no en todos los casos”. Enfatiza que muchos pacientes “se niegan a medicarse”, así que será necesario “evaluar cada problema en particular”, ya que estos fármacos “pueden resultar de gran ayuda para superar la situación a un menor costo emocional”.

Finalmente propone “no autorecetarse, como tampoco utilizar hipnóticos o inductores del sueño”, porque estas estrategias “dejan a la persona con menor respuesta corporal ante una eventual evacuación”, concluye. 📌

Tráfico aterrador

“He pasado por muchas etapas de la Aerofobia. Al principio no me perturbaba la sensación de estar en un avión. No era consciente de que estaba en el aire, un ambiente inhabitual para los humanos; mucho menos se me ocurría pensar en que algo podría suceder. Leía y dormía mientras estaba en las alturas. Todo cambió tras el accidente de Spanair el 26 de agosto de 2008 en el aeropuerto de Barajas en Madrid, España. Desde entonces, una vez que cerraban las compuertas, sentía que aquello era como estar en el corredor de la muerte, que estaba sentenciada, porque nos estrellaríamos y nunca llegaría a mi destino. Actualmente, he mejorado con la ayuda de relajaciones y el intercambio de ideas con los participantes del grupo de Facebook Miedo a volar...Vuela sin miedo”.

Paula Pereira, estudiante de Oposiciones

“No tengo ninguna táctica para calmar mis miedos. Siempre entro muy nerviosa al avión, a veces hasta llorando. Me subo porque no tengo otra opción. Por lo general, prefiero pasar mucho tiempo encerrada en el baño de pie. Es como si me aislara y, por momentos, logro olvidar donde estoy”.

Irina Gari, estudiante de Administración de Empresas