

1 PROBLEMA, 3 ENFOQUES

Sin miedo A VOLAR

¿Te da pánico subir a un avión? Pues entonces sufres AEROFOBIA, lo mismo que uno de cada cuatro españoles. Detrás de esta patología se esconde, casi siempre, un problema psicológico. La buena noticia es que puedes SUPERARLO. Tres expertos te dicen cómo.

por LEONOR HERMOSO



1. Psicóloga

Si hace tiempo que no subes

a un avión porque te pones muy nerviosa o no puedes dormir la noche anterior, tienes una aerofobia grave. Si simplemente te alteras o tienes miedo cuando hay turbulencias, padeces el trastorno en su forma leve. "Lo importante es pedir ayuda porque, cada vez que se evita volar, la fobia se consolida y, lo que es peor, se puede extender a otros ámbitos de la vida", explica Luisa Martín, psicóloga especializada en este trastorno.

Mantener la calma.

"La clave está en confiar en los pilotos y delegar, en no pasarse todo el tiempo pensando en lo que ocurriría si se estropease un motor, si se han olvidado de regular el aparataje, etc. La aerofobia es un caso extremo de no delegación".

En caso de emergencia,

se pueden tomar ansiolíticos, "pero no todos ayudan; sólo funcionan en determinadas personas y bajo prescripción médica".

La psicóloga **LUISA MARTÍN COBOS** es autora del libro *Feliz vuelo*, de la editorial Planeta.

2. Naturópata

Hay que buscar el origen

de la fobia. "Desde la naturopatía, se intenta que las personas que sufren ésta y otras fobias encuentren, con ayuda de un profesional, la razón de esta enfermedad. Tienen que superar el bloqueo emocional que sufren y recapacitar sobre ello", explica la terapeuta Eva Jiménez.

Tratamientos personalizados.

"Nosotros proponemos dos tipos de tratamientos: las flores de Bach, un elixir personalizado que, tomado durante tres meses, equilibra la mente y acaba con el miedo; y el masaje metamórfico, un tratamiento relajante que se aplica en la columna vertebral o en zonas reflejas de ésta y que ayuda a superar el bloqueo". En este segundo tratamiento, "diez sesiones serán suficientes para que la persona consiga vencer el miedo a subir a un avión".

EVA JIMÉNEZ es naturópata y presidenta de la Organización Colegial Naturopática FENACO Madrid.

3. 'Coach' y piloto

Evita forzar la situación.

"No hay consejos prácticos para pasarlo mejor en un avión cuando se tiene miedo a volar. Mi recomendación es que la gente con aerofobia se cure, que haga un curso contra este miedo", explica Javier del Campo, experimentado piloto que ha tenido entre sus alumnos a bastantes toreros. "La aerofobia es el resultado de vivir algo con ansiedad. Cuando una persona tiene un 'hematoma interno' que no ha sido curado, revienta al subir al avión", explica.

¿Quién puede sufrir este problema?

"Afecta a bastantes profesionales del riesgo porque suele darse en personas con un nivel cultural alto, muy imaginativas, controladoras y que son incapaces de delegar", explica del Campo. Para este profesional, la única solución es "tratar la enfermedad, dejar de poner parches para ir pasando el tiempo".

JAVIER DEL CAMPO es piloto de Iberia desde hace 30 años y profesor del curso *Cómo perder el miedo a volar*, de Wolters Kluwer.

TOMA NOTA LA HIPNOSIS AYUDA

Puede ser muy útil, porque en pocas sesiones es capaz de localizar el problema y hacer que la persona con una fobia reaccione. www.grupohipnoscopcves.es