

# QUÉ ES LA CLAUSTROFOBIA



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

INSPIRA®

La **Claustrofobia** es un miedo a los espacios cerrados. Se clasifica dentro de los trastornos de ansiedad como una **fobia específica**.

Como la **Claustrofobia** es un miedo a los espacios cerrados, se suelen evitar los ascensores, túneles, el metro, habitaciones pequeñas entre otros. La persona claustrofóbica no tiene miedo al espacio cerrado en sí mismo, sino a las posibles consecuencias negativas de estar en ese lugar, como quedarse encerrado para siempre o la asfixia.

## Factores de Riesgo

- Un antecedente de ansiedad o nerviosidad cuando se está dentro de un cuarto o espacio encerrado.
- Evitar continuamente las situaciones que provocaron ataques previos de ansiedad; la elusión repetida de hecho puede incrementar la probabilidad de un ataque claustrofóbico y su severidad.

## Síntomas

- Sudoración
- Latidos acelerados
- Falta de aliento o hiperventilación
- Temblores
- Aturdimiento o desmayos
- Náusea
- Sensación de tener pavor, terror, pánico

\*Los síntomas pueden incluir aquellos típicos de un ataque de pánico.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

<http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”

## Otras señales

1. Buscar automática y compulsivamente por las salidas cuando se está en un cuarto o sentirse temeroso si las puertas están cerradas.
2. Evitar los elevadores, subirse a trenes subterráneos o a aviones, o a un auto cuando hay mucho tráfico. En situaciones sociales donde hay mucha gente, permanecer cerca de las salidas.

\*Experimentar cualquiera de estos síntomas no implica que se deban a la **claustrofobia**. Estos síntomas pueden ser causados por otras condiciones de salud, algunas de ellas potencialmente peligrosas.

## Tratamientos

**Psicoterapia**- involucra asesoría de salud mental enfocada a vencer el miedo y a controlar las situaciones desencadenantes.

Los diferentes tipos de *estrategias* incluyen:

- *Técnicas de relajación y visualización* diseñadas para calmar el miedo cuando se está en un ambiente claustrofóbico.
- *Terapia cognitiva del comportamiento* (CBT, por sus siglas en inglés), una estrategia que involucra el aprender a controlar los pensamientos que ocurren cuando confronta las situaciones que inducen miedo de manera que cambie su reacción.



\*Fuente: Manual diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV)