



Agorafobia

Psicóloga: Lia Muñoz Andino

Índice:

1. Introducción: ¿Qué es la agorafobia?
2. Criterios
3. Factores de riesgo
4. Síntomas de la agorafobia
5. Impacto en la vida diaria
6. Tratamientos y estrategias de autoayuda/apoyo social

¿Que es la agorafobia?

La agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad que consiste en la aparición de miedo o ansiedad a causa de estar en situaciones o lugares donde resulte difícil escapar o donde no se disponga de ayuda si aparece una angustia intensa. A menudo afecta a la vida diaria, en ocasiones de forma tan intensa que la persona se recluye en casa.



Crterios:

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las siguiente situaciones:

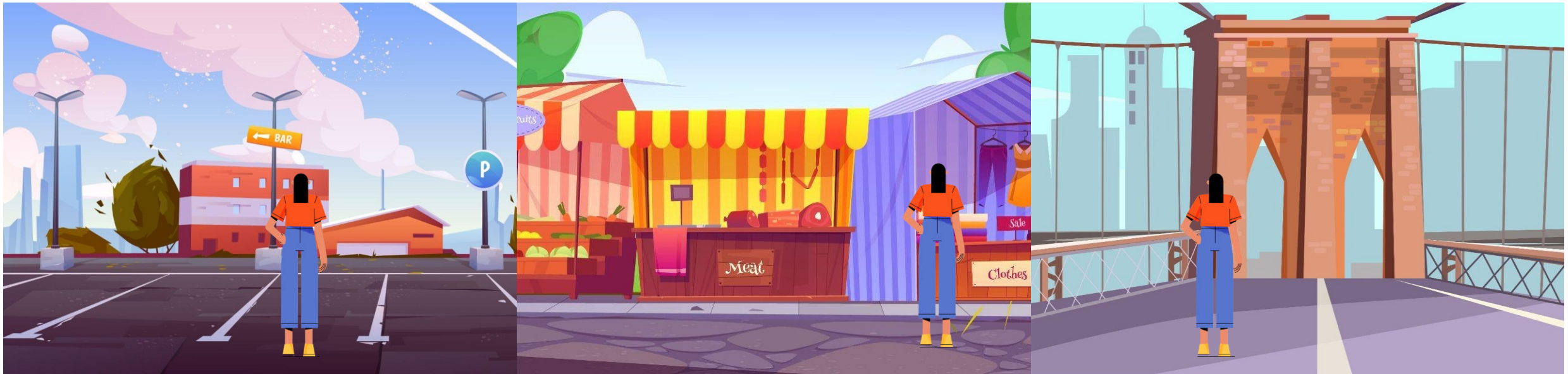
1. Uso de transporte público.



Crterios:

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las siguiente situaciones:

2. Estar en espacios abiertos.



Crterios:

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las siguiente situaciones:

3. Estar en sitios cerrados.



Crterios:

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las siguiente situaciones:

4. Hacer cola o estar en el medio de una multitud.



designed by freepik.com



designed by freepik

Crterios:

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las siguiente situaciones:

5. Estar fuera de casa solo.



Otros criterios:

- Tener miedo o evitar situaciones porque siente que sería difícil escapar o que sería difícil disponer de ayuda (en situaciones incapacitantes o embarazosas).
- Las situaciones “agorafóbicas” casi siempre provocan miedo o ansiedad.
- Las situaciones “agorafóbicas” están activamente evitadas o la persona requiere de la presencia de otra persona o sino siente miedo o ansiedad intensa
- El miedo y la ansiedad es desproporcionada al peligro real.
- Miedo o ansiedad dura típicamente seis o más meses.
- Este miedo o ansiedad causan malestar significativo o deterioro en lo social, laboral o en otras áreas importantes.



Muchos confunden la agorafobia con la ansiedad social. La ansiedad social es el miedo o ansiedad a la crítica de otros.

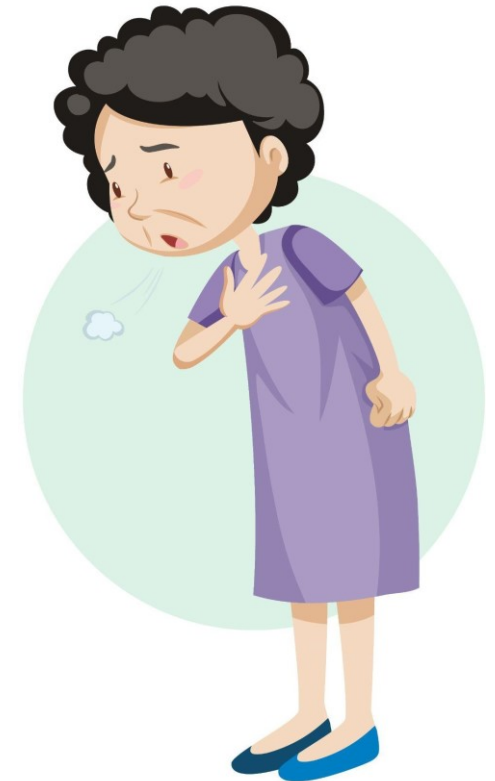


Factores de riesgo:

Temperamentales:	Ambientales:	Genéticos y fisiológicos:
-La sensibilidad a la ansiedad (la disposición a creer que los síntomas de ansiedad son perjudiciales).	-Sucesos negativos de la infancia (separación o muerte de los padres). -Acontecimientos estresantes por ejemplo ser atracado o atacado. -Crianza con escasez de calidez o sobreprotección de parte de los padres.	-La heredabilidad de la agorafobia es de 61%.

Síntomas físicos que se pueden presentar:

- Molestia o dolor torácico
- Asfixia
- [Mareo](#) o desmayo
- Náuseas u otro malestar estomacal
- Corazón acelerado
- Dificultad para respirar
- Sudoración
- Temblor



Tratamientos utilizados para la agorafobia:

1.

Terapia de
exposición

2.

Terapia
cognitiva-conductual

3.

Medicación
(Antidepresivos: los
denominados inhibidores
selectivos de la
recaptación de la
serotonina).

Estrategias de autoayuda y apoyo social:

1. **Aprender habilidades para calmarte:** Mindfulness, meditación, yoga, entre otras. Practica estas técnicas cuando no estés ansioso y después las podrás aplicar en situaciones estresantes.
2. **Evitar la cafeína, el alcohol y otras sustancias:** estas sustancias pueden empeorar los síntomas de ansiedad y pánico.
3. **Implementar habilidades de autocuidado:** hacer ejercicio regularmente y llevar una dieta saludable.
4. **Unirte a un grupo** con personas con situaciones similares.

Referencias:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Bienvenu, O. J., Onyike, C. U., Stein, M. B., Chen, L.-S., Samuels, J., Nestadt, G., & Eaton, W. W. (2006). Agoraphobia in adults: Incidence and longitudinal relationship with panic. *British Journal of Psychiatry*, 188(5), 432–438.
doi:10.1192/bjp.bp.105.010827

Preti, A., Piras, M., Cossu, G., Pintus, E., Pintus, M., Kalcev, G., Cabras, F., Moro, M. F., Romano, F., Balestrieri, M., Caraci, F., Dell'Osso, L., Sciascio, G. D., Drago, F., Hardoy, M. C., Roncone, R., Faravelli, C., Musu, M., Finco, G., Nardi, A. E., ... Carta, M. G. (2021). The Burden of Agoraphobia in Worsening Quality of Life in a Community Survey in Italy. *Psychiatry investigation*, 18(4), 277–283. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0342>



Muchas gracias por
vuestro interés