

## La claustrofobia y su tratamiento

**Terapia cognitivo-conductual:** se ha demostrado eficaz para el tratamiento de la claustrofobia.

**Meditación:** Además de la **terapia cognitivo-conductual**. Es muy efectivo



**Medicación:** fobia es tan grave, puede ser aconsejable mitigar los efectos adversos y el malestar con medicamentos

**Alimentación y hábitos saludables:** y mitigar las situaciones de **estrés**

**Exposición interoceptiva:** generar intencionalmente y de manera gradual las sensaciones de pánico, para ir descubriendo a través de la experiencia de que estas son inofensivas.

## COMO SUPERARLO



**Controlar la respiración:** La respiración es una de las maneras más efectivas de **controlar los nervios**. **Concentración:** poner la atención a otros pensamientos. una situación claustrofóbica.

**Ten presente el fin:** En el momento de que sientes **la claustrofobia** y sus síntomas principales, lo mejor que puedes hacer es pensar en que esta ansiedad y miedo pasarán.

**Racionalízalo:** intentar racionalizar estas fobias.

**Visualiza la tranquilidad:** Cuando **surge la claustrofobia**, la visualización de un lugar tranquilo dónde no sentimos esas sensaciones.

Para cualquier ayuda si sufres de claustrofobia, acude a nuestro consultorio.



# CLAUSTROFOBIA



**“SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO”**

**SALUD OCUPACIONAL**



**PEVAS 551**

# CONCEPTO

La **claustrofobia** es el miedo a los espacios cerrados. Una persona tiene miedo de estar en una habitación cerrada: en una habitación sin ventanas, un ascensor, un túnel, un paso subterráneo, en el metro, un avión, así como en máquinas de resonancia magnética o tomografía computarizada.

## CLAUSTROFOBIA

La persona con claustrofobia tiene un miedo irracional de no poder escapar de un espacio o quedarse encerrado/a



# CLAUSTROFOBIA

Una **persona claustrofóbica** puede sentir esta exposición interoceptiva en diferentes lugares. Uno de los más conocidos es el miedo a los ascensores, ya que es una de las situaciones más recurrentes a las que se pueden frenar los que sufren de este terror claustrofóbico.

## SÍNTOMAS

- Hormigueo en los dedos de las manos
- Sudoración, sobre todo en las manos
- Palpitaciones
- Respiración entrecortada
- Mareo / Ataque de pánico
- Falta de aire



# CAUSAS

Se considera que una de las principales razones es la presencia de un trauma mental recibido en la infancia o en la edad adulta. Una persona puede quedar encerrada accidentalmente en una habitación sin luz ni ventanas, o perderse en un laberinto.



la claustrofobia puede desarrollarse en un niño que una vez cayó en una piscina profunda o se perdió en una gran multitud. Después de tales incidentes, el niño suele tener miedo de estar solo en la habitación. Debe comenzar a trabajar con este problema de inmediato para evitar que el miedo se convierta en una fobia.



Algunos estudios afirman que la amígdala cerebral, la estructura cerebral encargada de la respuesta al miedo, tiene un tamaño más pequeño en pacientes con fobias. Esto produce reacciones intensas ante situaciones de miedo.