

## **GrupoLaberinto aporta 6 datos sobre la tanofobia**

**El sol suele ser sinónimo de bienestar pero también existen personas a las que les aterroriza la idea de que los potentes rayos de sol de esta época hagan mella sobre su piel. La tanofobia es el miedo irracional al sol, evitando cualquier tipo de exposición a él y pensando que esto podrá librar al sujeto que la sufre de múltiples enfermedades. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, aporta a continuación 6 interesantes datos sobre esta patología, que es más común de lo que muchos creen**

A continuación, GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, explica 6 datos sobre la tanofobia:

La tanofobia es el miedo irracional al sol, a broncearse, por lo que la persona que la padece evitará por todos los medios cualquier tipo de exposición solar. Y, de hacerlo, se cuidará al máximo: una protección lo más alta posible en la crema, ropa que la proteja, gafas de sol, paraguas, sombreros, etc.

La no exposición solar también puede llegar a causar enfermedades. Es importante tener en cuenta que la falta de vitamina D en el organismo se asocia a osteopenia (menor densidad mineral ósea), lo cual provoca que los huesos estén más débiles. Por otro lado, ciertos tipos de cáncer, como el de colon, próstata o mama, están muy relacionados con la falta de vitamina D.

La tanofobia puede tener importantes repercusiones en la vida afectiva y social de los que la sufren, ya que en las épocas con más horas de luz, éstos se ven obligados a recluírse en casa, por ello necesitarán un tratamiento psicológico para conseguir una recuperación completa.

Padecer tanofobia puede causar síntomas típicos de cuadros de ansiedad, como el dolor de cabeza, la sudoración, la sequedad bucal, etc. cuando los afectados saben que tienen que salir a la calle a plena luz del día.

La enfermedad contraria a la tanofobia es la tanorexia: la obsesión por el moreno. Los riesgos de la tanorexia son muy dañinos en cuanto a cómo afectan a la piel, ya que pueden producir envejecimiento prematuro, arrugas, melanoma, manchas, etc.

La tanofobia nunca debe confundirse con la fotofobia. Esta última responde a la intolerancia a la luz debido a la molestia que puede producir en los ojos y se trata de una patología más común de lo que muchos creen y que afecta, principalmente, a personas con los ojos claros, con enfermedades de la vista, etc.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la

psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR etc.) Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

<https://www.grupolaberinto.es/>  
[/GrLaberintoPsi](#)  
[/laberintogrupo](#)

**Datos de contacto:**

GrupoLaberinto  
910 096 022

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Sociedad Madrid Medicina alternativa Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>