

## **Una de cada veinte personas padece algún tipo concreto de fobia**

**El miedo, la ansiedad, el rechazo son elementos mucho más que comunes en hombres y mujeres. Existen muchos tipos de fobias, algunas más genéricas y típicas y en cambio, otras más extrañas y novedosas**

La palabra fobia deriva de Fobos, que en griego antiguo significa «pánico». Fobos era el hijo de Ares y Afrodita en la mitología griega y se le consideraba la personificación del miedo.

Las fobias, por definición, son trastornos de salud, emocional o psicológica, que se caracterizan por un miedo intenso y desproporcionado ante objetos, animales, personas o situaciones concretas. También se suele catalogar como fobia al sentimiento de odio o rechazo desproporcionado hacia algo; si bien para muchos esto es un error pues no es miedo lo que se siente (véase xenofobia, es decir, el odio a los extranjeros), sin embargo, a falta de una palabra mejor, se acepta como fobia y como un problema emocional y social.

Una de cada veinte personas padece algún tipo de fobia

Por más que a más de uno le resulten curiosas o sorprendentes, no son un trastorno extraño. De hecho, son muy comunes. Los expertos calculan que las fobias en su conjunto tienen una incidencia en el 5% de la población mundial. Esto significa que una de cada veinte personas padece algún tipo de fobia. Sin embargo, algunos países son más tendentes a sufrirlas que otros: un estudio en EE.UU realizado por el National Institute of Mental Health (NIMH) halló que entre el 8,7 % y el 18,1 % de los estadounidenses sufren de fobias. Discriminando por género, las mujeres padecen fobias con más frecuencia que los varones. Y por edad, es más frecuente en mayores de 25 años.

Por su parte, normalmente la clasificación se divide en dos, las específicas (miedo a ciertos objetos, animales o fenómenos) y las sociales (ansiedad extrema frente a determinados acontecimientos), son mucho más comunes las primeras y también más fáciles de mantener en el tiempo, sin superarlas, simplemente porque no afectan tanto a la vida cotidiana. De hecho, mucha gente padece una fobia específica pero esta no le afecta, como podría ser el caso de una persona que viva en un país frío o en una urbe y que padezca ofidiofobia —miedo a las serpientes— porque, llegado el caso, le serán fáciles de evitar, incluso puede que tarde mucho tiempo en descubrir que la padece.

Las fobias más comunes

**Aracnofobia:** miedo a las arañas. Se calcula que la mitad de las mujeres y el 10% de los hombres padecen esta fobia en algún grado. Es una de las fobias más comunes, y posiblemente, la fobia de

animales más extendida. Las reacciones de estas personas resultan exageradas para los demás, ya que no se desatan solamente con arañas tipo tarántula, sino que una pequeñita asusta por igual. El personaje que más se asocia en la cinematografía a este miedo es Ron Weasley, el amigo de Harry Potter. Los afectados procuran mantenerse apartados de los sitios en donde pueden encontrarse arañas o donde han visto telas y, en los casos más serios, desarrollan limpieza extrema con las telas o ni tan siquiera pueden soportar verlas en una fotografía.

Sociofobia: en resumen, se trata de un persistente e intenso miedo a ser juzgado negativamente en situaciones sociales y/o a hacer cosas que resulten embarazosas, pero no debe confundirse con la ansiedad social. La diferencia entre la ansiedad social y la sociofobia es que la primera implica una sensación de incomodidad emocional relativamente intensa en situaciones sociales grupales, pero no miedo. El afectado no tiene necesidad de echar a correr, ni se bloquea. Sufre, pero continúa. En cambio, quienes padecen sociofobia experimentan muchas dificultades en su vida cotidiana, ya que su miedo es a enfrentar cualquier situación donde deban interactuar con otras personas sean pocas o muchas. Temen ser el centro de atención, ser mirados y criticados, experimentan una terrible incomodidad cuando deben conocer personas nuevas y se sienten muy incómodos en lugares llenos de gente.

Desgraciadamente es una fobia de las más comunes entre adolescentes y jóvenes, de hecho, a menudo comienza en la adolescencia. Por edad, se calcula que cerca de un 4% de las personas entre 18 y 55 años la padecen. Por género, a diferencia de lo que sucede en la mayoría de las fobias, es igualmente común en hombres y mujeres.

Aerofobia: el tan común miedo a viajar en avión. Uno de cada tres pasajeros tiene miedo moderado a volar y se calcula que sólo el 5% de los pasajeros viajan sin temores de ningún tipo, pero las personas que padecen aerofobia no experimentan sólo inquietud en el momento del aterrizaje o despegue, sino que la fobia les impide planear siquiera el viaje o les ocasiona trastornos de ansiedad ante la perspectiva de realizarlo, incluso meses antes de llevarlo a cabo.

Hay varios tipos de fobias a volar: los que creen que el avión se va a estrellar, los que temen sufrir un ataque de pánico, los que tienen miedo a no poder escapar, los que temen a los ruidos propios del avión, las turbulencias, etc. A veces puede ser una fobia por sí misma, o ser una manifestación de una o más distintas, como la claustrofobia (el miedo a los espacios cerrados) o acrofobia (el miedo irracional e irreprimible a las alturas).

De todas formas, recibe más atención que la mayoría que otras fobias no por su extraña variedad, sino porque los viajes en avión son a menudo difíciles de evadir, puede hacer que una persona evite ir de vacaciones o visite a su familia y amigos, pero también puede destruir la carrera de un empresario si tiene que viajar por negocios.

¿Y las fobias más raras?

Pues seguramente sea la hexakosioihexekontahexafobia (abreviado trihexafobia) el miedo irracional al número 666. Un caso conocido de este miedo es el ya fallecido Ronald Reagan y su esposa, Nancy Reagan. Se presupone que lo padecían pues, en 1989, cuando se mudaron a su casa en el sector de Bel Air, Los Ángeles, cambiaron su dirección de 666 St. Cloud Road a 668.

También está la xantofobia o miedo irracional al color amarillo. Este tipo de fobia es realmente un gran problema pues, el Sol, la pintura amarilla o inclusive la palabra ‘amarillo’, generan síntomas de ansiedad en el xantofóbico y lo más relevante, no es fácil ir esquivando por la vida el Sol.

Por último, otra de las fobias más raras que existen es la crematofobia o crometofobia: el miedo al dinero. Para estas personas se hace complicado ir a supermercado o cualquier tienda lugar a comprar cualquier cosa. Algunos crematofóbicos tienen miedo al poder corruptor del dinero y otros pueden haber sufrido un trauma causado él y el objeto les devuelve al recuerdo traumático. En todo caso no es el billete o la moneda en sí lo que les asusta, no hay que confundir el miedo que sienten algunas personas por tocar billetes o monedas que han tocado otras personas, en este caso sería temor a los gérmenes (misofobia o germifobia), a lo que tienen miedo es al concepto de dinero, así que las tarjetas de crédito, cheques o pagos electrónicos, inclusive la mera imagen de un cajero o banco, también se aplica.

Por último, existen también las nuevas fobias, cada día más extravagantes. El miedo se parece a la gripe, se pega, es molesto, y con los años evolucionan. Pues bien, en los tiempos modernos ha nacido la ‘macrophobia’ o miedo a largas esperas, como las colas del banco, ‘nomofobia’ o el miedo a no tener tu teléfono —en Reino Unido se acuñó el término tras descubrir que el 54% de los británicos siente pánico al no encontrar su móvil—, ‘retterofobia’ o fobia a escribir mal un mensaje de texto en el móvil, o la ‘editiovultafobia’, descrita como el pavor, horror, aprensión y recelo a Facebook.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Viaje](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>