

# Práctica programada para la agorafobia

Manual para pacientes



La edición de esta guía ha sido posible gracias a los Servicios de Salud Mental Extrahospitalaria de Gipuzkoa y de los Programas Específicos de Osakidetza/SVS con la colaboración de las Unidades de Educación para la Salud del Departamento de Sanidad

GUÍAS DE EDUCACIÓN SANITARIA

# Práctica programada para la agorafobia

## Manual para pacientes

### ÍNDICE

LA AGORAFOBIA

ORIGEN DE LA AGORAFOBIA

¿POR QUÉ PERSISTE LA AGORAFOBIA?

¿CÓMO PUEDE TRATARSE LA AGORAFOBIA?

EL TRATAMIENTO

CÓMO AFRONTAR LAS SENSACIONES DE PÁNICO

RECAÍDAS

PLAN A LARGO PLAZO

# LA AGORAFOBIA

Se dice que una persona tiene agorafobia cuando le da miedo salir de casa, estar sola o ir a lugares donde hay mucha gente, como calles, supermercados, autobuses...

La mayoría de las personas agorafóbicas también tienen miedo a perder el control sobre sus propias reacciones y a que ese miedo les provoque un ataque de pánico.

Esto origina que tiendan a evitar lugares que puedan provocarles miedo, lo cual acaba por convertirse en una costumbre. Normalmente, se sienten mejor cuando están con alguien conocido y, por eso, acaban dependiendo de otra persona para salir de casa.

La agorafobia es un problema bastante corriente; 6 personas de cada 1.000 la padecen, siendo más frecuente en mujeres que en hombres.

La agorafobia no está relacionada con ninguna enfermedad mental seria, ni con ninguna enfermedad física conocida. Su origen se podría explicar así:

- Primero, se reacciona desmesuradamente ante situaciones normales, viviéndolas como si fueran peligrosas.
- Después, estas sensaciones de miedo empiezan a preocupar.
- Finalmente, se evitan los lugares relacionados con esas sensaciones de miedo.

Esta forma de actuar se podría comparar con la forma en que reaccionamos ante una situación de verdadero peligro: el corazón late con fuerza, notamos un sudor frío, temblamos y hasta se nos revuelve el estómago. La reacción de cada persona es diferente, pero la mayoría vive estas situaciones con mucha angustia. Del mismo modo, en la agorafobia la persona se vuelve extremadamente sensible, reaccionando automáticamente con miedo y angustia ante situaciones totalmente normales.

No suele ser fácil precisar las causas que originan esa “hipersensibilidad” y llevan a la primera reacción de pánico. Unas veces sucede después de una enfermedad o un embarazo, cuando el organismo está más débil; otras veces, tras un trauma o shock emocional; y otras, en épocas de estrés y tensión prolongadas.

Pero, cualquiera que sea la causa que desencadena esa situación de miedo, una vez iniciada, suele seguir ocurriendo con más frecuencia en ciertos lugares o con cosas concretas, que inconscientemente han quedado asociadas a esa reacción de miedo. La persona queda, así, condicionada, y ante esos lugares o cosas, de forma involuntaria, lo desee o no, sentirá miedo. De esta forma, se produce una asociación. Esas reacciones de miedo llegan a asociarse con lugares o cosas

concretas, lo que se llama «condicionamiento»; este consiste en una especie de aprendizaje totalmente involuntario, ya que ocurre tanto si se desea como si no.

Para entenderlo mejor pondremos un ejemplo: una niña o un niño que se encuentran con un perro por primera vez. Si el perro les ladra y se asustan, la próxima vez que vean un perro se pondrán nerviosos e incluso echarán a correr. Esta primera reacción de temor ante el perro no es exagerada, ya que han aprendido que los perros pueden ser peligrosos y es mejor ser prudentes. Si con el tiempo conocen perros que no les ladren, ese miedo del primer momento automáticamente desaparecerá. En cambio, si, después de ese primer encuentro que les produjo miedo, evitan los perros, el miedo puede perdurar y conducir a una situación de miedo permanente a los perros o «perrofobia».

En el caso de la agorafobia, las reacciones de pánico se asocian a situaciones e ideas concretas por este proceso de «condicionamiento». Aunque la situación de «hipersensibilidad» que originó la primera reacción haya desaparecido, el miedo «condicionado» continúa y, como este miedo se traduce en evitar los sitios asociados con estas reacciones, la fobia no puede mejorar ni desaparecer.

## Resumen

1. La agorafobia comienza normalmente con reacciones de pánico que aparecen «de repente».
2. Esas reacciones de pánico es más probable que ocurran cuando la persona está sola o lejos de casa.
3. La persona tiende a asociar estas reacciones de miedo a lugares concretos donde empezó el proceso.
4. Este «condicionamiento» le lleva evitar esos lugares y eso se convierte en costumbre.

La persona agorafóbica puede pensar que la agorafobia irá desapareciendo gradualmente no haciendo caso a las reacciones de miedo «condicionado» y saliendo a la calle. Esto es así, pero una cosa es pensarlo y otra hacerlo. ¿Por qué?

1. Ante el temor a las reacciones de pánico, la persona con agorafobia evita los lugares en donde se producen, con lo que «refuerza» el miedo condicionado; cuanto más se evitan las situaciones, más fuerte se hace el pánico.
2. Muchas personas piensan que, para la persona agorafóbica, puede ser de ayuda proporcionarle todo lo que necesita, de forma que no tenga que salir de casa.
3. Y también suele ser frecuente que la persona con agorafobia dependa de personas cercanas a ella para salir de casa, ya que así puede que se sienta mejor ante las situaciones que le atemorizan; pero, esta dependencia se convierte en un hábito y, lejos de solucionar su problema, refuerza ese hábito, llegando así a evitar las situaciones y/o los lugares problemáticos.

Cuando la persona con agorafobia está atemorizada, tiene la sensación de que el miedo comienza y persiste sin ninguna razón, y que, además, no lo puede corregir; por ello, hay una tendencia a mantenerse en estas sensaciones, empeorándolas. Así, puede sentirse mareada o sin aliento, notar una sensación de debilidad en sus piernas o notar los latidos de su corazón. Algunas tienen la sensación de que todo es irreal, como si fuera un sueño. La preocupación por estas sensaciones se va reforzando más y más, convirtiéndose en una costumbre.

Es sumamente fácil caer en este círculo; primero, sentir temor, después, preocupación por los sentimientos de miedo, etc. Algunas personas piensan que pueden hacer el ridículo en público, que pueden marearse o ponerse enfermas o desplo-

marse y quizá lastimarse; incluso temen una pérdida permanente de control.

Pues bien, las personas agorafóbicas no tienen más probabilidades de que les ocurra esto que cualquier otra persona.

Hay que empezar haciendo lo contrario de lo que se hace para mantenerla; hay que enfrentarse a las situaciones que producen miedo, poco a poco, de forma gradual, una y otra vez, hasta recuperar la confianza en sí misma.

El miedo ha estado desarrollándose durante mucho tiempo; por eso, también hará falta tiempo para librarse de ese miedo. El miedo irá desapareciendo acudiendo de forma escalonada a estos lugares.

En otras palabras, la persona que tiene agorafobia deberá “readquirir” la costumbre de salir todos los días a pasear por la calle, ir de compras, montarse en autobús o hacer cualquier otra cosa que le dé miedo. Naturalmente, no debe esperar que pueda hacer todo desde el primer día que comienza el tratamiento; cada situación que le da miedo debe afrontarla por etapas, paso a paso. Así, poco a poco, haciendo primero las cosas que le resulten más fáciles y dejando para más tarde otras más difíciles, irá adquiriendo la confianza que necesita.

Al principio, puede asustar tener que enfrentarse a situaciones que se han evitado durante mucho tiempo. De todos modos, hay que asumir que se sentirá algo de miedo y, precisamente por eso, hay que tener previsto el modo de superarlo. Esto no significa que haya que forzar la situación hasta el punto de sentir un pánico exagerado, pues la empeoraría, sino de experimentar «algo» de miedo sin asustarse por ello. Este es el punto clave del tratamiento.



Si se actúa así, sin «escaparse» de esas situaciones que asustan, el miedo, poco a poco, desaparecerá para siempre.

La persona con agorafobia es quien tiene que hacer frente y resolver los problemas, para lo que puede contar con la ayuda de personas cercanas. Pero éstas no pueden hacer las cosas en su lugar. Sólo así, la persona con agorafobia será de nuevo una persona independiente.

## Resumen del tratamiento

1. Enfrentese cada día a las situaciones que le producen miedo, como si fuese un entrenamiento.
2. Empiece por las situaciones que le cuesten menos, para más tarde hacer frente a las que le cuestan más.
3. No olvide que va a sentir algo de miedo, pero su meta es hacer frente a esas sensaciones en vez de dejarse asustar por ellas.
4. Evite depender de otras personas. Puede hacerlo solo o sola. Inténtelo y verá que puede conseguirlo.

## PUNTO DE PARTIDA

Empiece por decidir exactamente qué es lo que quiere conseguir, qué metas quiere alcanzar. Esto no es tan fácil como parece. No vale decir vagamente: “Lo que quiero es mejorar”. Debe comprometerse a realizar cosas concretas. Por ejemplo: “Voy a ir solo o sola al supermercado a hacer la compra” o “Voy a ir solo o sola en autobús”.

Haga una lista de todas las cosas que le gustaría hacer sin tener agorafobia, no olvide poner cosas difíciles que ha evitado hacer últimamente. También es importante que piense como meta a largo plazo, en aquellas cosas que algún día le gustaría hacer y que ahora no puede a causa de su fobia.

Finalmente, ordénelas de menos a más difíciles y póngalas por escrito; esto le resultará útil.

### ¿Para qué sirve hacer esta lista?

La agorafobia no puede tratarse como una enfermedad física. Lo importante para que desaparezca es cambiar de forma de comportarse.

Como ya se ha dicho, la agorafobia se manifiesta principalmente de tres formas:

- Sensaciones de miedo.
- Pensamientos o ideas de todas las cosas terribles que pueden ocurrir.
- Comportamientos o conductas que tratan de evitar esas cosas.

Estos tres puntos están relacionados entre sí; pero la única forma de empezar a actuar es cambiando las conductas. Se empieza cambiando la conducta, para luego ir cambiando sensaciones y pensamientos.

Por eso, es importante la lista que acaba de hacer. Tiene que

cambiar sus conductas y, por eso, ha puesto cosas muy concretas: “ir al supermercado”.... De esta forma, sabrá si lo hace o no lo hace; es decir, si está cambiando su conducta.

A medida que vaya avanzando de lo más fácil a lo más difícil de su lista, podrá comprobar su progreso para vencer la agorafobia.

## TRATAMIENTO EN MARCHA

Es importante que todos los días realice alguna de las cosas que ha apuntado en la lista. Empiece por la más fácil. Por ejemplo: “Ir solo o sola al supermercado a hacer la compra” Empiece por ir paseando hacia el supermercado todos los días. No importa que al principio no llegue hasta el supermercado, pero sí es importante que trate de llegar. Repita este ejercicio varias veces y valore si puede acercarse cada día un poco más.

Dependiendo de cómo se encuentre cada día, es posible que tenga altibajos; pero es importante que siga haciendo ese ejercicio durante varios días antes de decir “ya he mejorado”.

Para sentir mayor seguridad conviene controlar la distancia que hace paseando y el tiempo que está fuera de casa. Incluso así, no lo dé por superado, repítalo varias veces más para estar seguro o segura. Cuando realmente lo haya conseguido, pase al siguiente punto de la lista.

No se desanime si pasado el tiempo le parece que no avanza y no consigue el objetivo propuesto. La solución puede ser pasar al apartado siguiente de esta guía.

## TRATAMIENTO CUANDO PARECE QUE NO SE AVANZA

Si no avanza o cree que no avanza lo suficiente, trate de saber por qué. Pudiera ser porque la acción que se ha propuesto sea demasiado difícil en ese momento o porque ha escogido una acción demasiado ambiciosa.

Lo primero que hay que hacer es comprobar el orden de la lista y ver si cosas que antes parecían muy difíciles ahora resultan más fáciles, o al contrario.

Si cree que el orden de la lista es correcto, tendrá que proponerse realizar algunas acciones “intermedias” entre lo ya conseguido y esta acción que intenta pero no logra superar.

Por ejemplo, si lo primero era “ir solo o sola al supermercado...” y la acción que quiere realizar ahora es “ir en autobús a algún sitio”, lo que tendrá que hacer ahora es buscar acciones intermedias entre la primera y la segunda, como por ejemplo “coger un autobús y bajarse en la primera parada”.

Estos ejercicios o puntos intermedios puede que no sean útiles por sí mismos, pero seguro que le servirán para ir acumulando la confianza que necesita para practicar puntos posteriores.

Es muy importante elegir cuidadosamente los puntos intermedios, así como decidir cuántos puede necesitar y cuántas veces tendrá que practicarlos. Sin embargo, deberá estar dispuesto a ser flexible en lo referente a estos puntos. Si experimenta una dificultad persistente en progresar con los puntos intermedios elegidos en un principio, intente otras opciones.

Cuando haya conseguido realizar con éxito el punto que se había propuesto unas cuantas veces, probablemente no necesitará practicar más los puntos intermedios. Pero deberá practicar esa acción ya conseguida, a intervalos regulares. Mejor aún, haga que esa acción sea parte de su vida cotidiana, una costumbre.

## Resumen del tratamiento

1. Decida cuáles son las metas que desea alcanzar.
2. Comience a practicar los puntos más fáciles.
3. Repita cada punto unas cuantas veces; si lo logra, siga adelante.
4. Si el avance se para, busque algunos puntos intermedios.
5. Cuando lo consiga, practique esa acción diariamente.

Al comienzo de la fobia, las sensaciones de pánico parece que vienen “de repente”. Más tarde, se producen por la reacción de miedo condicionada a algunos lugares o situaciones. Estas sensaciones de pánico, que podrían desaparecer con bastante rapidez, a menudo se mantienen por los pensamientos que producen miedo o por intentar evitarlos. El mejor consejo es “dejar que suceda y esperar hasta que pase”, aunque es el más difícil de seguir.

La práctica por etapas y el uso ocasional de tranquilizantes hacen improbable estos ataques de pánico; pero, naturalmente, hay que prever que se sentirá algo de miedo. Al fin y al cabo, todo el mundo tiene alguna vez arrebatos de miedo y otras sensaciones desagradables. Más aún, el aceptar estas sensaciones desagradables y el afrontarlas, sin huir o rendirse, forma parte de la recuperación de la agorafobia.

Al principio, se ha descrito la agorafobia como el temor a salir solo o sola. Igualmente importante es el temor a que los síntomas de miedo sean incontrolables. Por esta razón, una parte esencial del tratamiento debe ser la de hacer cosas que deliberadamente produzcan «algo» de miedo, para practicar de esta forma la manera de afrontarlo. Esto no significa que haya que llegar al pánico total, pero sí quiere decir que la práctica más útil conlleva hacer las cosas que producen las sensaciones, afrontarlas y seguir adelante. También se pueden practicar situaciones que no produzcan ningún miedo, que aunque no sirven para progresar, son válidas para reforzar la confianza.

Uno de los fines de la práctica es aprender a adoptar una nueva actitud ante las sensaciones de pánico; esto significa que hay que salir al encuentro de esas sensaciones y no tratar de evitarlas. Cuanto antes hay que enfrentarse a estas sensaciones y aceptar también otras con las que su organismo responderá ante las mismas, como el sudor, temblor, palpitaciones...

Así por ejemplo: suponga que ha salido a la calle y que de repente siente temor por una extraña sensación. *NO* vaya inmediatamente a casa. Intente encontrar algún sitio para descansar, siéntese, retroceda algo de distancia, haga algo que le ayude a “permanecer” en o cerca del lugar donde ha comenzado esa sensación. Recuerde que son simplemente respuestas de su organismo ante el pánico y que no significan que algo terrible le vaya a ocurrir, de hecho no le ocurrirá nada. Al rato, estas sensaciones irán disminuyendo y, aunque entonces ya podría regresar a su casa, sería mejor que, antes de hacerlo, siguiera con la práctica durante un corto espacio de tiempo.

Afortunadamente, una vez que el pánico desaparece, no es probable que le vuelva a suceder durante un tiempo. A veces, un ataque de pánico sirve para un mayor avance. La regla de oro es *“intentar no abandonar nunca una situación hasta que el temor haya disminuido”*.

Cuando comienza el pánico, no es fácil pensar con claridad. Por esta razón, y antes de empezar el tratamiento, es importante que lea con atención las 10 reglas que aparecen a continuación.

## Diez reglas para afrontar el pánico

1. Recuerde que las sensaciones de pánico no son más que una exageración de la forma en que el organismo reacciona ante el estrés.
2. Estas sensaciones no son perjudiciales ni peligrosas, aunque sí desagradables. No le sucederá nada.
3. Deje de aumentar el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que le está sucediendo y sobre lo que le podría ocurrir.
4. Fijese en lo que le está sucediendo realmente a su cuerpo en ese momento y no en lo que le podría pasar.
5. Espere y deje tiempo para que el miedo se pase, no luche en contra ni huya de él, simplemente acéptelo.
6. Observe cómo el miedo empieza a desaparecer por sí mismo, cuando deja de tener pensamientos atemorizadores.

7. Recuerde que el objetivo de la práctica es aprender la manera de afrontar el miedo sin evitarlo, esto es una oportunidad de progresar.
8. Piense en el avance que ha conseguido hasta ahora, a pesar de todas las dificultades, y en la satisfacción que sentirá cuando lo consiga.
9. Cuando comience a sentirse mejor, mire a su alrededor y empiece a planear qué va a hacer después.
10. Cuando crea que ya puede continuar, comience de forma tranquila, relajada, evitando las prisas.

A continuación, aparecen estas reglas de forma resumida, con el fin de que le sirvan de apoyo ante una situación de pánico y de que actúen como recordatorio de las reglas completas. Si encuentra otras ideas que le ayuden, añádalas a la lista, haga una copia y llévela siempre consigo.

1. Las sensaciones son reacciones corporales normales.
2. No son perjudiciales.
3. No añada pensamientos atemorizadores.
4. Fíjese en lo que le está sucediendo.
5. Espere a que pase el miedo.
6. Observe cuándo desaparece.
7. Es una oportunidad de avanzar.
8. Piense en lo que ya ha conseguido.
9. Plantéese qué va a hacer después.
10. Comience entonces lentamente.



Es difícil recuperarse de la agorafobia sin tener alguna recaída. Las sensaciones pueden variar de un día a otro; así, lo que ayer realizó con éxito, hoy puede parecerle imposible de hacer. Pero, incluso en esos momentos, se puede progresar. Lo que importa es cómo afronta las sensaciones que siente. Aunque en un día malo no consiga mucho, puede que ese poco conseguido tenga más valor que todo lo que haya conseguido en un día bueno.

La mayoría de las personas con agorafobia, piensan que sus recaídas se producen después de ataques de pánico, sobre todo si evitaron enfrentarse a éstos antes de que el miedo comenzara a disminuir. Si cree que esto es lo que le sucede no desista, inténtelo de nuevo al día siguiente, después de tomar un tranquilizante.

Si hace esto, verá que puede recuperar con bastante rapidez lo conseguido hasta ahora; no se desanime, sus posibilidades de recuperación final son muy buenas.

## Resumen: afrontar sensaciones de pánico

1. Prevea que va a sentir algo de miedo, provoque el miedo de vez en cuando y aprenda formas de afrontarlo.
2. Intente permanecer en o cerca del lugar donde comenzó el miedo. Descanse en algún lugar y espere a que se pase.
3. Retroceda despacio algo de distancia si hace falta, pero sin precipitarse.
4. Intente recordar las 10 reglas para enfrentarse al pánico.
5. Cuando el miedo disminuya, continúe la práctica, si es posible.
6. Si tiene necesidad de volver a casa antes de que el miedo desaparezca, intente regresar lo antes posible.
7. Algunas recaídas son inevitables. Prevéalas y no se rinda.

Mucha gente se encuentra con que sus dificultades para salir de casa le han ido separando progresivamente de amistades, actividades sociales y otras actividades que acostumbraba a hacer. Por esta razón, entran en una rutina centrándose en el hogar y no dejando tiempo para nada más.

Una parte esencial de la recuperación es cambiar radicalmente esta rutina y buscar tiempo para desarrollar otras actividades fuera de casa. Debe comenzar a visitar amigos y familiares, apuntarse a asociaciones o a clases, etc.

El practicar este tipo de actividades es la mejor forma con la que puede ayudarse, siendo conveniente no dejarlas para más “adelante”, sino realizarlas “ahora”. Además de la satisfacción que le proporcionarán por sí mismas, le darán la oportunidad de salir de casa y de estar con otras personas.

Intente utilizar siempre como práctica las visitas o salidas variando y ampliando lo que hace. Puede hacer cualquier cosa, como por ejemplo ir solo o sola al supermercado más alejado de su casa, realizar excursiones con otras personas y alejarse del grupo en algún momento... Una vez que el salir ya no sea algo a evitar, sino una oportunidad de práctica, habrá dado el paso más importante hacia la recuperación.

## Resumen de todo el tratamiento

1. La práctica en afrontar las situaciones que teme le ayudarán a recobrar la confianza en sí mismo. Es importante que practique regularmente aunque sea por períodos cortos cada vez.
2. Comience practicando la situación más fácil en la lista de cosas que está evitando en este momento. Pase a la situación siguiente cuando haya completado con éxito la primera.
3. Las sensaciones de pánico se pueden producir de vez en cuando, pero es importante que las afronte sin escapar. Recuerde que aprender a afrontar el miedo, en lugar de evitarlo, es el objetivo principal del tratamiento.
4. A veces, puede parecer que no está avanzando tan rápido como quisiera. Puede que incluso experimente recaídas ocasionales. No se preocupe, con la práctica regular llegará a superar todas las situaciones.