



# ¡ARAÑANDO EL MIEDO!

Seguimos recibiendo tus textos o dibujos para conmemorar el número 500 de esta sección en La Prensa. Consulta las bases en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx),

f CienciaUNAM.MX y en t Ciencia\_UNAM

Para algunas personas, escuchar repetidamente que las arañas son insectos peligrosos, es suficiente motivo para que empiecen a tenerles terror y desarrollar lo que se conoce como **ARACNOFOBIA**.

“La sola idea de imaginar a una araña con sus patas llenas de pelos milimétricos tocando mi piel ¡me horroriza! Por eso, cuando me encuentro con una, la miro fijamente; pienso que si la pierdo de vista podría correr hacia mí y subirse en mi cuerpo. Si eso pasara, creo que me desmayaría o ¡entraría en shock!”, así describe Carmen su fobia a las arañas.

En algunas personas, el temor a estos animales sobrepasa los límites de lo razonable. Para Carmen encontrarse con una araña, por pequeña que sea, es suficiente para entrar en pánico y respirar con dificultad. A su mente vienen ideas catastróficas. Aun cuando alguien mate a la araña por ella, si estuvo en contacto con esta, no soporta que la toquen sin antes lavarse las manos.

## Desarrollo de las fobias

Una persona llega a ser aracnofóbica ya sea por un evento traumático relacionado con este animal o por creencias negativas acerca de las arañas que se transmiten en la familia, explica la doctora Vanessa Carreño Martínez, coordinadora del Área Clínica en Soluciones Virtuales para la Salud, una empresa egresada de InnovaUNAM.

“Todas las fobias, entre ellas la aracnofobia, son trastornos de ansiedad que se caracterizan por síntomas como taquicardias, palpitaciones, sudor, falta de aire, mareos, sofocación, rubor facial que va en aumento. Con el tiempo, estos cada vez son más graves y se extienden a más situaciones. Se trata de un temor irracional”.

Algo muy importante para distinguir una fobia de un miedo normal es que esta interfiere con la vida personal, familiar, laboral o académica, al grado que la persona empieza a evitar situaciones en las que podría encontrarse con arañas, por ejemplo, un paseo al aire libre, una fiesta en el jardín o la visita a casa de alguien donde ha visto antes que hay telarañas.

**PUMAS VS. ALEBRIJES.** Miércoles 18 de Febrero, a las 21:00 horas. Estadio Ciudad Universitaria.  
**1 BOLETO DOBLE** para las primeras cinco personas que llamen **HOY** entre las 11:00 y las 14 horas.

## ARÁCNIDOS

Además de las arañas, la clase de los arácnidos, incluye a los **escorpiones**,



los **ácaros**



y las **garrapatas**.



## Tecnología para superar el miedo

Una forma de tratar la fobia a las arañas es mediante una terapia cognitivo conductual. El enfoque de este tratamiento psicológico trabaja con los pensamientos negativos que tiene el paciente hacia las arañas; asimismo, busca modificar la conducta de evitación que presenta la persona fóbica.

“Al identificar los pensamientos distorsionados, se hace una reestructuración cognitiva, es decir, se cambian las creencias o interpretaciones de la persona acerca de las arañas; por ejemplo, se le invita a reflexionar que es poco probable que una araña la pique o corra hacia ella, y en caso de que esto sucediera, las consecuencias no son tan catastróficas como se imagina”, explicó la especialista.

Y como no es posible evitar totalmente el contacto con arañas, se le enseñan al paciente técnicas de relajación que le permitan controlar los síntomas de ansiedad que se presentan cuando aparece un arácnido.

El tratamiento también consiste en exponer al paciente gradualmente a su miedo. Vanessa Carreño Martínez señaló que actualmente una técnica innovadora consiste en acercar al paciente a su fobia, usando un equipo de realidad virtual.

“La ventaja es que podemos exponerlo las veces que sea necesario, sin tener que capturar una araña, moldearla a las necesidades de la fobia en color, forma y tamaño; y por otro lado, hacer la exposición en un ambiente seguro y un escenario controlado y privado” indicó.

La buena noticia es que con este tratamiento se puede curar entre el 90 y 95 por ciento de los pacientes que padece aracnofobia.

### ¿ERES ARACNOFÓBICO?

Tendría miedo de entrar en un cuarto en el que antes vi una araña.  Sí  No

Si ahora viera una araña me costaría mucho tiempo dejar de pensar en ella.  Sí  No

Cuando veo una araña a veces imagino que podría saltar o correr hacia mí para atacarme.  Sí  No

Estas son algunas de las preguntas que incluyen los test psicológicos para evaluar la fobia o miedo a las arañas.

Texto: Naix'teli Castillo / Diseño: Adolfo González

