



Invadidos por el terror



¿Miedo o fobia?

Sentir miedo, incluso durante el sueño, es normal; sin embargo, cuando la sensación es extrema, desconcertante, repetitiva y paralizante, puede llegar a trastornar nuestra vida.



El miedo es un mecanismo natural de alerta y prevención ante una situación peligrosa.

Imagina que Alicia camina de noche rumbo a su casa. Y justo en la calle por la que debe atravesar, se encuentra un hombre de apariencia agresiva recargado en la pared, quien observa detenidamente a la gente. Alicia experimenta el impulso de no pasar cerca de él. Su miedo es cuestión de sobrevivencia.

La fobia, en cambio, es un trastorno de ansiedad; Javier lo padece, pues evita estar en lugares concurridos. Si lo hace, entra en pánico, respira con dificultad, su corazón late rápido y su mente reproduce ideas catastróficas. ¡Nunca subiría al vagón del Metro en horas pico!

Existen al menos 200 tipos de fobias, cada una con manifestaciones específicas. Algunas personas sienten pavor al hablar en público, al estar en un lugar de altura, al ver arañas, hormigas u otros animales; en todos los casos están convencidas de sufrir una amenaza real, detalla la doctora Georgina Cárdenas, responsable del Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Se trata de un temor irracional que llega a interferir con la vida personal, familiar, laboral o académica. Esto es precisamente lo que marca la diferencia entre el miedo y la fobia.

¿Qué hacer?

El tratamiento sugerido es la terapia psicológica que trabaja con los pensamientos negativos que tiene el paciente al estar expuesto al objeto de temor. Una técnica innovadora, en la que la doctora Cárdenas y su grupo de investigación son especialistas, consiste en usar equipo de realidad virtual, con la ventaja de que el individuo puede enfrentar su fobia en un ambiente seguro y controlado por el terapeuta, con un buen pronóstico para superarla.



Horrores nocturnos

“Las pesadillas ocurren en la fase cuatro del sueño, aquella donde se registran movimientos oculares rápidos (fase MOR) y donde estamos completamente relajados. De ahí que en el momento de un sueño terrible seamos incapaces de liberarnos de la situación”, explica el doctor Reyes Haro Valencia, neurofisiólogo especialista en el estudio del sueño.

Según los científicos, durante una pesadilla se activan las zonas del cerebro que controlan el sueño y aquellas que reaccionan cuando estamos despiertos (algunos núcleos del tallo cerebral y el sistema reticular activador ascendente), por eso experimentamos la sensación de haber vivido en carne propia la terrible escena. En un sueño normal ambas estructuras cerebrales no funcionan al mismo tiempo.

¡Moléculas de miedo!

Las orexinas son moléculas presentes en las neuronas del hipotálamo con extensas proyecciones a lo largo del Sistema Nervioso Central. Hallazgos recientes demuestran que las orexinas modulan los circuitos neuronales involucrados en la expresión y la extinción de los recuerdos del miedo. Investigadores españoles evalúan la eficacia de emplearlas como tratamiento contra las fobias.



Texto: Claudia Juárez
Diseño: Jareni Ayala

No despegues este cartel,
si deseas uno llámanos en el D.F. al 5622 73 03
Escríbenos a cienciaunam@unam.mx

Director General: Dr. José Franco, Director de Medios: Ángel Figueroa,
Edición: Alfonso Andrés Fernández, Asistente: Alejandra Encinas,
Documentación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo.
© 2015 DGDC - UNAM