

Cuando el miedo trastorna

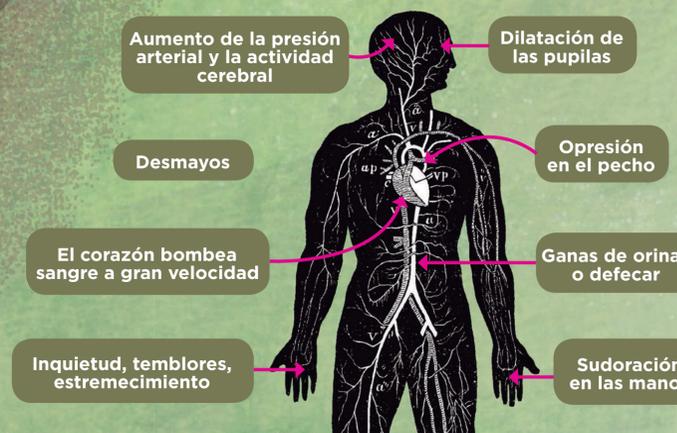
El miedo es un mecanismo de respuesta frente al peligro, ya sea real o imaginario.

Es una emoción que todos experimentamos ante distintas situaciones de la realidad que amenazan nuestra sobrevivencia: caminar por una calle oscura, la cercanía de un animal salvaje, el diagnóstico de una enfermedad o ser intimidado. Otras veces, el miedo "brota" ante escenarios que sólo imaginamos, pero la sensación es tan intensa como si fuera real.

Aquí nace el miedo

- 1. Corteza prefrontal.** Estructura involucrada en la personalidad, la toma de decisiones y los pensamientos. Ahí pueden generarse miedos dirigidos a situaciones que no existen.
- 2. Amígdala.** Es la base que genera el miedo. Posee múltiples conexiones a nivel cerebral que permiten generar respuestas fisiológicas y de conducta frente a situaciones amenazantes. Además de los seres humanos, la amígdala se encuentra presente en otros mamíferos.
- 3. Hipocampo.** Regula el estado de ánimo, la temperatura corporal, el sueño y la memoria; esta última función es clave para preservar recuerdos emocionales que nos permitan aprender de las situaciones y actuar frente a escenarios que nos producen miedo.
- 4. Neurotransmisores.** La dopamina, entre otras funciones, interviene en la memoria, la atención y el aprendizaje; además, está involucrada con situaciones que nos generan placer, y con otras que combinan éste con el miedo, como saltar del *bungee*, practicar deportes extremos o ver películas de terror.

Procesos fisiológicos que pueden presentarse



Reacciones



Miedos intensos

- Un sismo, un asalto, un secuestro o un accidente pueden dar origen al trastorno de estrés posttraumático. Se caracteriza por recuerdos, ansiedad y miedo prolongados.
 - Las fobias son miedos intensos e irracionales a ciertos objetos o situaciones. Por ejemplo, a ser atacado por insectos o roedores, viajar en avión, estar en lugares cerrados o de gran altura. Forman parte del grupo de trastornos de ansiedad.
- Evalúa tus miedos:** si son intensos y alteran tu vida, busca ayuda de un especialista en salud mental.

Busca más información en: **CienciaUNAM**



Fuente: Dr. Joaquín Gutiérrez Soriano, Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, UNAM