
Tratamiento de la agorafobia

La agorafobia es un miedo intenso de encontrarse en un sitio en el que se cree que es difícil escapar. Puede incluir el temor de estar en un automóvil, una calle o un edificio congestionados de gente. Esto puede hacer que sea difícil estar fuera de su hogar. La angustia que puede producir la agorafobia es muy real. Afortunadamente, hay tratamientos que pueden manejar los síntomas y superar los temores. Quizás usted no logre lidiar con el miedo fácilmente de la noche a la mañana. Sea paciente. Con ayuda, es probable que llegue a sentirse más contento y menos atemorizado.

Medicamentos

La atención médica es una parte clave del tratamiento. Puede aliviar los síntomas incluso antes de empezar una terapia. También puede ser parte de la atención médica continua. El proveedor de atención médica puede hablar con usted sobre las opciones de medicamentos.

No deje los medicamentos sin hablar con el proveedor de atención médica. Por lo general, los medicamentos deben retirarse a lo largo de cierto tiempo para evitar que empeoren los síntomas o que se presenten efectos de abstinencia que pueden ser peligrosos.

Terapia

Terapia cognitiva. Esta terapia le enseña a sustituir las ideas que le producen ansiedad por pensamientos positivos. Por ejemplo, quizás siente miedo de encontrarse en una tienda o centro comercial concurridos. Aprenderá a no pensar obsesivamente en el temor. En lugar de ello, podría decirse a sí mismo: "Ahora estoy nervioso, pero esto se me pasará y pronto me sentiré mejor".

Terapia conductual. Trabajando con el terapeuta, usted aprenderá a enfrentar los temores poco a poco. Al principio, tal vez se le pida que se limite a pensar en los lugares o situaciones que lo asustan. Luego, cuando esté listo, podrá llegar a enfrentar los miedos en persona. Es probable que lo haga por etapas. Quizás al principio le pidan que se pare fuera de una tienda. Luego podrá intentar entrar y quedarse solo un minuto. Más adelante, tal vez compre algo. Cuando pueda dar el primer paso con seguridad, podrá avanzar al segundo. Cada vez sentirá menos miedo.

Cambios en el estilo de vida

Adoptar un estilo de vida sano puede ayudarlo a manejar el estrés. Asegúrese de comer una dieta sana rica en frutas, vegetales y granos integrales. Haga ejercicio con regularidad al menos 30 minutos casi todos los días. Evite consumir alcohol y otras drogas.

Ideas para relajarse

Las técnicas de relajación pueden disminuir la ansiedad y aliviar los síntomas físicos de un ataque de pánico. Algunas de estas opciones podrían ayudarlo:

- **Ejercicios de respiración profunda.** Le enseñan a conservar la calma respirando hondo y lentamente.
- **Relajación muscular progresiva.** Tense y relaje cada músculo del cuerpo.

-
- **Visualización.** Se aprende a disminuir el estrés imaginando una escena tranquila.
 - **Biorretroalimentación.** Un dispositivo especial o una aplicación lo ayuda a aprender cómo relajar el cuerpo.

Encontrará otras actividades que lo ayuden a aliviar el estrés y la ansiedad en el [sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral](#).