

## Terapia de exposición



### Descripción general

Este es un tratamiento diseñado para ayudarle a superar el miedo y la ansiedad. Le ayuda a vencer una fobia, o a enfrentar recuerdos de una experiencia traumática. La terapia de exposición le ayuda a controlar el miedo irracional que afecta su vida.

### Cómo funciona

Esta tipo de terapia es administrada por un terapeuta especialmente capacitado. Puede hacerse en una serie de sesiones. Hay varios métodos, pero uno común lo expone gradualmente a aquello a lo que usted teme. No se preocupe. Se hace en una forma que es segura y controlada. Es posible que comience solo por imaginar la cosa a la que le teme. Y luego mira imágenes de la misma. Finalmente, la tocará o la enfrentará en forma real. Puede sonar temible en estos momentos, pero su terapeuta le enseñará técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento. Y nunca se le forzará a hacer algo que elija no hacer. Con el tiempo, sus sentimientos de miedo se vuelven menos intensos y más manejables.

### Conclusión

La terapia de exposición es útil para las personas que padecen trastornos de ansiedad. También ayuda a personas que tienen un trastorno de estrés posttraumático. Si usted tiene problemas con el miedo o la ansiedad, la terapia de exposición puede ser un tratamiento seguro y eficaz. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

