

# Fobias Específicas

Las fobias específicas forman parte de los trastornos de ansiedad. Una fobia específica se caracteriza por un miedo extremo a una situación o a un objeto que no es dañino en circunstancias generales.



## ¿Qué es una fobia?

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association o APA, por sus siglas en inglés), una fobia es un miedo incontrolable, irracional y persistente a un objeto, una situación o una actividad. El miedo que sienten las personas con fobias puede ser tan grande que algunas llegan a hacer cosas extremas para evitar enfrentar sus miedos. Una respuesta extrema al origen de la fobia puede ser un ataque de pánico.

## ¿Cuáles son las características de una fobia específica?

Las personas con fobias específicas saben que su miedo es excesivo, pero no pueden manejar o controlar sus emociones de una manera asertiva. Solamente se diagnostica el trastorno cuando el miedo específico interfiere con las actividades diarias escolares, laborales o del hogar.

## ¿A quiénes afectan las fobias?

Todos los años, cerca de 19 millones de estadounidenses tienen una o más fobias que van desde leves a graves.

Las fobias pueden suceder en la primera infancia, pero, por lo general, se manifiestan por primera vez entre los 15 y los 20 años. Afectan a ambos géneros por igual, aunque los hombres son más propensos a buscar tratamiento para las fobias.



# A continuación, te compartimos 10 fobias específicas que son un poco extrañas:



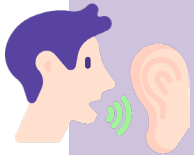
## Crometofobia

1.

Es el miedo irracional y excesivo al dinero. Quienes la padecen pueden sentir temor al comprar, gastar o perder dinero o a llevar a cabo transacciones en efectivo. Las actividades cotidianas, como comprar un café, pueden resultar de lo más desafiante para ellos.



## Hipopotomonstrosesquipedaliofobia



2.

Las personas que entran en pánico al leer la palabra hipopotomonstrosesquipedaliofobia, podrían tener hipopotomonstrosesquipedaliofobia. Este término hace referencia a experimentar miedo irracional a las palabras largas o complejas, en general debido a la dificultad para pronunciarlas.

## Nomofobia

3.

Es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o computadora. Las personas con nomofobia (no mobile phobia) entran en un estado de angustia e incomodidad absoluta cuando no tienen su teléfono, ya sea por falta de señal, pérdida del dispositivo o incapacidad para usarlo.



## Somnifobia

Zzz



4.

Aunque no es una fobia poco usual, resulta bastante sorprendente. La persona que padece somnifobia tiene un miedo irracional a dormir porque piensa que quizás no vuelva a despertar.

## Efebifobia

5.

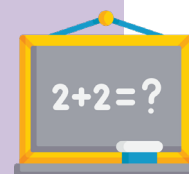
Esta fobia es lo más curiosa; el miedo o rechazo excesivo a los adolescentes. Algunas personas, al estar caminando por la calle y ver a un grupo de adolescentes aproximarse, llegan incluso a cambiar de acera.



6.

### Sofofobia

En este caso, la afección radica en el miedo a la adquisición de nuevos conocimientos o a la educación en general. Es más habitual en niños que en adultos y suele estar relacionado con experiencias traumáticas en la escuela o relacionadas a ella.



7.

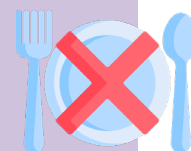
### Omfalofobia

Se refiere al miedo y ansiedad relacionada con una pequeña parte del cuerpo: el ombligo. Las personas con este temor pueden experimentar malestar al ver o tocar ombligos, incluso el propio.

8.

### Fagofobia

¿Te imaginas poder vivir sin comer nada? Algo así desearían aquellos que padecen fagofobia, pues sufren miedo irracional a ingerir alimentos y el tener que tragar, por temor a atragantarse.



9.

### Anuptofobia

No es poco común que una persona soltera se sienta insatisfecha con su situación. Ahora bien, la anuptofobia va más allá de una simple incomodidad. Esta fobia implica un miedo desproporcionado ante la idea de estar sin pareja durante mucho tiempo.

10.

### Pogonofobia

La barba es objeto de deseo para algunos y motivo de rechazo para otros. Así como existe la pogonofilia, también está la pogonofobia, que es el miedo a las barbas (o a las personas que la tienen).



# Y, ¿cuáles son las fobias más comunes?

Por otro lado, existen miedos habituales que no nos sorprenden, como las fobias que contribuyen a la alta prevalencia de los trastornos de ansiedad. Los datos del DSM-5 indican que entre el 7-9 % de la población estadounidense presenta algún tipo de fobia específica.

Ejemplos de estas fobias comunes incluyen la acrofobia, que es la fobia a las alturas, y otras frecuentes como:

- **Aerofobia:** Fobia a volar.
- **Aracnofobia:** Fobia a las arañas.
- **Nictofobia:** Fobia a la oscuridad.
- **Colombofobia:** Fobia a las palomas.
- **Claustrofobia:** Fobia a los sitios cerrados.
- **Agorafobia:** Fobia a los espacios abiertos.
- **Misofobia:** Fobia a la contaminación o al contacto con la suciedad.

Aunque es posible que las fobias específicas parezcan absurdas para algunos, pueden ser inquietantes y devastadoras para las personas que las padecen. Estas fobias pueden causar problemas que afectan muchos aspectos de la vida.



## Bibliografía

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/specific-phobias/symptoms-causes/syc-20355156>