

# Volar sin miedo

**Dos de cada tres pasajeros padecen un temor que es posible superar con ayuda**



**E**l temor es un molesto equipaje para un elevado número de personas que utilizan el avión como medio de transporte. Una encuesta realizada por la empresa aeronáutica Boeing sobre el miedo a volar lo deja claro: dos de cada tres pasajeros sufren trastornos (miedo, ansiedad...) cuando vuelan y una de cada cinco personas evita subirse a un avión. Manuales, cursos y terapias son herramientas útiles para superar el pánico que genera la sola idea de montarse en una aeronave, una fobia a la que es posible hacer frente.

La ayuda no sólo es recomendable para las personas a las que el miedo impide volar. También está indicada para quienes experimentan esa desagradable sensación de terror cuando el aparato despega, aterriza o atraviesa una zona de turbulencias, aunque logren controlar y disimular su pánico momentáneo.

## Causas

Al igual que ocurre con otros temores y fobias, el miedo a volar nace en la parte inconsciente de la persona y no hay una razón objetiva para explicarlo, salvo la respuesta lógica de que volar no es *natural* para el ser humano. No obstante, tampoco lo es dejarse transportar a 200 kilómetros por hora sobre raíles y esto no genera tanta aprensión. Quienes sufren ante la mera idea de acercarse a un avión reconocen que en su rechazo a volar se

mezclan el recuerdo de accidentes reales o ficticios vistos en la televisión o el cine, el desconocimiento de la tecnología que permite que un avión no se estrelle e incluso la sensación de vulnerabilidad por no tener el control de la nave y por cedérselo al piloto. Quienes más posibilidades tienen de sentirse así son, por lógica, las que viajan de manera constante y, por tanto, ven aumentar la probabilidad de sufrir un accidente, junto con las que vivieron una mala experiencia durante un vuelo. Pero el miedo a volar puede aparecer en cualquier persona.

**Cursos: 14 horas, 380 euros, simulador y vuelo real**

Los manuales de autoayuda específicos o las terapias con profesionales son algunas opciones para quienes desean superar este problema. Pero hay incluso cursos en grupo impartidos por psicólogos y pilotos: tienen lugar los fines de semana, duran alrededor de 14 horas (distribuidas en varias sesiones) y cuestan en torno a 380 euros.

Las compañías aéreas y las empresas de dirección y recursos humanos son sus principales clientes. Además de explicaciones teóricas y nociones sobre técnicas de relajación, estos cursos incluyen como terapia la reflexión individual sobre las causas del miedo. La preparación concluye con la experiencia en un simulador y, posteriormente, en un vuelo real como prueba del éxito de lo aprendido.

La terapia psicológica deviene fundamental en estos cursos porque es necesario conocer los factores desencadenantes del miedo. Las clases técnicas ayudan a racionalizar el conocimiento que se tiene del avión y de todos los protocolos que acompañan al vuelo. El simulador permite experimentar, en un entorno seguro, las sensaciones que generan miedo y comprobar si se han interiorizado las claves para evitar la aparición de un temor irracional. ◀



**EN LOS CURSOS SE EXPLICA POR QUÉ VUELAN LOS AVIONES Y SE ANALIZAN LAS CAUSAS DEL TEMOR CON AYUDA DE ESPECIALISTAS**

## RAZONES PARA VOLAR SIN MIEDO:

- > Confíe en la tripulación. Los pilotos son profesionales extraordinariamente bien preparados, con una forma física y psíquica excelente.
- > Recuerde lo que confirman los datos objetivos: el avión es el medio de transporte más seguro. En 2003 se produjeron en el mundo 162 accidentes aéreos de vuelos civiles, en los que fallecieron 1.204 personas. Pero ese mismo año se produjeron sólo en las carreteras españolas 4.084 muertes.
- > Este medio de transporte se vale de la tecnología, los procedimientos y los materiales más evolucionados, por lo que es difícil cometer errores en el espacio aéreo.
- > Tenga en cuenta que los recursos de seguridad y salvamento en el avión son numerosos. Los accidentes aéreos no son siempre catastróficos, pueden provocar un aterrizaje forzoso sin mayores consecuencias para el pasaje.
- > Si siente miedo en algún momento del viaje, reclame ayuda al personal de vuelo. Es una de sus funciones.



## VIAJAR CÓMODO TAMBIÉN AYUDA

- ✈ Prepare el equipaje con tiempo suficiente, para evitar una espiral de estrés y el desánimo.
- ✈ Llegue descansado al avión.
- ✈ Coma hidratos de carbono: pastas, pizza, arroz y dulces tres horas antes de volar, y caramelos durante el vuelo (estimulan el sueño y calman la ansiedad).
- ✈ No mire por la ventanilla del avión. Quizás se sienta peor.
- ✈ Trate de volar acompañado con alguien en quien confíe. Los miedos se reducen de forma muy sustancial.
- ✈ Evite el alcohol y las comidas copiosas en el avión.
- ✈ Beba un vaso de agua por cada hora de vuelo. El aire de la cabina es seco y con agua se diluye la adrenalina.
- ✈ Sepa que el famoso Síndrome de la Clase Turista (trombosis en los miembros inferiores) sólo puede aparecer en vuelos de larga duración y que evitarlo es muy sencillo: camine y levántese cada cierto tiempo o tome una aspirina cada 12 horas.
- ✈ Con turbulencias, coloque la almohada, la manta o un abrigo doblado sobre el abdomen y ajuste fuertemente el cinturón de seguridad, a la manera de una faja que sujete las vísceras. Disminuirá la sensación desagradable de los movimientos gravitatorios y antigraavitatorios. Recuerde que la turbulencia no reviste ningún peligro.
- ✈ Sepa que la fila de emergencia es la más cómoda. Conviene sentarse del ala hacia delante, zona en la que los movimientos son menos bruscos y el nivel de ruido disminuye.
- ✈ Reduzca las posibilidades de sentirse nervioso o intranquilo. Para ello:
  - Vaya al baño antes de subir al avión (puede pasar más de media hora desde el despegue hasta que permitan a los pasajeros levantarse de sus asientos).
  - Qítense las lentes de contacto o utilice lágrimas artificiales.
  - Escuche música "tranquila" de los canales de audio.
  - Trate de distraerse (libros de chistes, revistas con fotos, palabras cruzadas, etc.).
  - Utilice ropa cómoda y de algodón. Zapatos sin tacón, acordonados y con suela de goma o zapatillas.