

Avión. Gestión. Miedo a volar. Mal del desfase horario

Contenido

Buscar Vuelos	1
¿Miedo a volar? Síntoma de neurosis social.....	1
Mal del desfase horario.....	4

Mikel Garcia Garcia abril 2013

Buscar Vuelos

Para planificar un viaje buscando posibles vuelos, aeropuertos existentes, compañías aéreas, enlaces y escalas

Es muy útil: <https://www.google.es/flights/>

También: <http://www.skyscanner.es>

¿Miedo a volar? Síntoma de neurosis social

A pesar de su ubicuidad, una proporción significativa del público y algunos miembros de la tripulación de cabina sienten ansiedad en el vuelo, que cuando alcanza un nivel que afecta a la capacidad de una persona para volar, se convierte en **aerofobia**. La aerofobia se convierte en una “via regia” para inferir que existe una **neurosis social bastante extendida entre la población**.

Una experiencia traumatizante previa asociada con los aviones también puede provocar un miedo a volar. Es entendible que la experiencia de volar a una reunión sólo para descubrir que uno ha sido despedido puede crear una asociación entre cualquier viaje en avión y acontecimientos malos. Es más difícil entender, salvo que se acepte el paradigma psicoanalítico, que una mala relación con el padre que trabaje en un puesto vinculado al aeropuerto, pueda ser el origen causal de la aerofobia. La distancia “temporal” causal marca mayor o menos comprensibilidad. Muchas fobias tienen su origen en situaciones traumatizantes en la infancia. Lo traumático se ha desplazado del objeto inicial a otro lugar mediante una transposición simbólica.

Un cierto nivel de miedo a volar es saludable, como todo miedo. Ante una actividad nueva que requiere una adaptación a un medio desconocido, que provoca incertidumbre, y se escapa de nuestro control: concentrando en la cantidad de un riesgo y no en su calidad.

El miedo conduce a la prudencia y a tomar las medidas adecuadas para sopesar y evaluar la situación y tomar decisiones apropiadas. Después de la primera experiencia, o primeras, ya hay sensación de control y de conocimiento. El miedo disminuye. "Juan sin miedo" es un cuento arquetípico. El historiador británico, Dr. Ian Mortimer ha comparado la denegación de alguien a volar a las precauciones tomadas por el gobierno británico para erradicar la Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob - aunque el riesgo es muy pequeño, el horror de que se haga realidad es suficiente para justificar su eliminación.

La aerofobia o miedo a volar es el temor o fobia a volar en aviones. Puede ser una fobia por sí misma, o puede ser una manifestación de una o más fobias, como la claustrofobia (el miedo a los espacios cerrados) o acrofobia (el miedo irracional e irreprimible a las alturas). Puede tener otras causas. Es un síntoma de causas distintas que pueden dar lugar a la aerofobia. El miedo a volar es un nivel de ansiedad tan grande que previene que alguien viaje en avión, o causa que alguien sufra mucho cuando debe volar. Las manifestaciones más extremas pueden incluir ataques de pánico o vómito solo con ver o mencionar un avión o el viaje en avión o simplemente no querer subir a un avión. Con fantasías específicas: los que creen que el avión se va a estrellar, los que temen sufrir un ataque de pánico, los que tienen miedo a no poder escapar, los que sufren claustrofobia, los que temen los ruidos propios del avión, las turbulencias, etc.

Se dice que uno de cada tres pasajeros tiene aerofobia. Esta recibe más atención que la mayoría que otras fobias porque los viajes en avión son a menudo difíciles de evadir, especialmente en los campos profesionales, y también porque la fobia es extendida, afectando a una minoría significativa de la población. El miedo a volar puede hacer que una persona evite ir de vacaciones o visite a su familia o amigos, y puede destruir la carrera de un empresario si tiene que viajar por negocios. Después de un accidente aéreo las personas que padecen aerofobia aumentan durante un tiempo y los fóbicos tratados empeoran.

Por lo tanto la aerofobia es un síntoma que en cada sujeto que lo padece tiene una significación distinta, revela un desequilibrio personal interno, de mayor o menor entidad, y que habrá que entender si se quiere liberarse no solo del síntoma, sino de las condiciones neuróticas que lo sustentan.

Las técnicas que cuentan con mayor apoyo para tratar el miedo a volar son las de la exposición o desensibilización progresiva, del enfoque cognitivo conductual. Tanto a través de exposiciones en vivo, en la situación real de vuelo, como mediante sistemas de realidad virtual. La realidad virtual está siendo utilizada bastante para muchas fobias.

Son útiles para las aerofobias de sujetos neuróticos de grado leve, pero pierden efectividad en los sujetos que tiene una personalidad más deteriorada.

Las técnicas farmacológicas. Se usan bastante. Sin embargo refuerzan más el miedo a volar, al alejar del sujeto la sensación de control por uno mismo y le convierten en dependiente del fármaco.

Existen cursos para el miedo a volar lanzados por aerolíneas. Algunos cursos completamente gratuitos. Muchos cuestan dinero.

¿Qué hacer? Trabajo del sujeto que padece aerofobia

Lo primero. Centrarse en identificar sus principales temores e ir más allá amplificándolos en su historia personal para tratar de identificar las causas de sus miedos. Buscar en sus recuerdos, en sus sueños contenidos que se asocien,.. Fantasear sobre sus situaciones más temidas tanto en el vuelo como en la vida. Preguntarse ¿Por qué no voy a morir en el avión en el que viajo?

Segundo. Ver si estos consejos le sirven y, realmente, está capacitado para seguirlos:

A más información, más seguridad. Entrenamiento imaginando la situación. Llegar a tiempo al aeropuerto. Buscar distracciones. Verbalice instrucciones positivas. Procure no sentarse en los asientos de ventanilla. Huir de los pensamientos negativos. Si hay turbulencias, respire hondo. Evite los excesos. Siéntase cómodo

Tercero. Balancear lo anterior con su motivación y ganas de superar el problema. Reconocer su grado de incapacidad para superar solo el problema. Si es amplia, buscar ayuda.

Cuarto: Desdramatizar si se puede.

Para ayudar a todo eso puede ser interesante visualizar estos vídeos

[Santi Rodriguez - Volar en avión](#)

[SANTI RODRIGUEZ: Está prohibido subir ballestas al avión. ¿Pero alguien ha visto una ballesta?](#)

[David Guapo- Aviones, Madres...](#)

Mal del desfase horario

Mal del desfase horario ¿Jet lag?

Una disritmia circadiana, o alteración del ritmo biológico. Cada persona tiene en su interior un **reloj interno** que marca los ritmos, hablamos del "**ritmo circadiano**" de las hormonas.

Se produce principalmente cuando viajamos de oeste a este, porque al viajar en esa dirección "**perdemos**" horas durante los cambios de husos horarios, y esto provoca que nuestro reloj biológico tenga un ciclo superior a 24 horas, alterando nuestros ritmos circadianos (muchos procesos, como comer y dormir).

Si viajamos de este a oeste, "**ganamos**" horas, no supone ninguna alteración grave del ciclo biológico.

Debemos tomar precauciones cuando viajamos largas distancias a alta velocidad en dirección oeste a este ya que puede provocar que nuestro cuerpo quede muy confundido generando fatiga extrema, indigestión y problemas intestinales, pérdida de apetito, problemas de concentración y memoria o una sensación general de no encontrarse bien.

Prevención

Duerme bien la noche anterior al vuelo. Más de siete horas.

Intenta **dormir** durante el viaje. Lleva una almohada, tapones de oído, y un antifaz para descansar mejor.

Evitar el alcohol. En la altura el alcohol aumenta la sensación de cansancio y nos deshidrata.

Evita las bebidas con cafeína si tienes que aterrizar de noche, ya que esto afectará a tus patrones de sueño.

Camina por el avión para mantener la circulación de la sangre, y si es posible realiza algún ejercicio.

Bebe mucha agua.

Intenta **exponerte a los rayos del sol**, permanece en el exterior lo más que puedas.

Realiza ejercicios para disparar las endorfinas y hacer que te sientas mejor y estira los músculos para deshacerte de la rigidez que provoca un vuelo largo.

Es bueno pasar por lo menos un día en algún destino intermedio, antes de llegar al destino final.

La "**hormona directora**" responsable de que el reloj interno funcione correctamente es la **melatonina**. La melatonina es una gran aliada para suavizar los síntomas del jet-lag y "ajustar" el reloj interior.

Tomarla o no depende de cada uno y antes de decidirse debe conocer sus contraindicaciones por si pudiera afectarle de modo negativo. Si no las hay buscar una melatonina de calidad y calcular la dosis adecuada tanto a las características de la persona como al tipo de viaje.

Hay aplicaciones que lo facilitan por ejemplo para android [Jet Lag Begone](#)

Mikel Garcia Garcia abril 2013