



Aerofobia, aquel inexplicable miedo a volar

Si la idea de subirse a un avión lo paraliza, sepa que no está solo. Una de cada seis personas sufre este tipo de trastorno. Una cifra importante que ha obligado a las aerolíneas a crear programas de manejo de estrés y no son pocas las clínicas y organizaciones dedicadas al tema en el mundo

VERANO. Vuelo de aerolíneas Tam Santiago-Río de Janeiro. Carolina Hernández - biotecnóloga molecular, 30 años- volaba con seis amigos hacia esta ciudad para disfrutar del Carnaval más famoso del mundo. Y no era la primera vez en un avión para Carolina, había volado al menos una decena de veces sin inconvenientes. Pero algo sucedió en aquella ocasión, porque justo cuando cruzaba la Cordillera de los Andes, “me empecé a desesperar, a sentir ahogada. Comenzaron a sudarme las manos y un cosquilleo por la espalda, algo rarísimo. Y luego fue subiendo en intensidad. Simplemente me quería bajar, estaba desesperada”, recuerda Carolina. “¡Vamos a morir!”, comenzó a gritar y en ese momento una de sus acompañantes, sentada a su lado, comprendió que no se trataba de una broma. Ella y sus amigos empezaron a decirle que todo estaba bien y que se calmara, palabras que se sumaron a un whisky que le trajo la azafata. “Ahí traté de respirar y entender que todo estaba relativamente bien. Pero desde ese momento siento absoluto pánico a volar”.

Y por lo general, las primeras contenciones vienen de parte de las azafatas. Daniela Cortés, ex tripulante de Lan, afirma que si bien no hay protocolos específicos para estos casos, “los que tienen miedo te lo dicen de una y se les nota. Apenas el avión se mueve un poco, se agarran como gatos al asiento y no se desabrochan el cinturón por nada. Lo que hacíamos era ir a verlos a cada rato para que se sintieran más tranquilos. Ahora, cuando hay mucha turbulencia, los tripulantes ponemos la mejor cara de póker, porque si manifestamos nerviosismo o miedo, todo el mundo se aterroriza y ahí sí que se pone feo”.

Casos como este hay miles, y tal vez uno de los más reconocidos en Chile sea el del entrenador de la selección, Claudio Borghi. Pero al igual que Carolina, Borghi desarrolló este temor en 2006, un día después de la fiesta sorpresa que su esposa organizó para celebrar su 42 años. El “Bichi”, según relató en una entrevista a la revista El Gráfico, tenía que viajar con Colo Colo y antes de despegar comenzó a sentirse incómodo. “Le habíamos hecho un estudio del corazón a mi hijo (Filippo) y no salió bien. El tenía 10 años y yo 42, las mismas edades que teníamos mi viejo y yo cuando él se murió. Se me juntó todo. Empecé a transpirar, no aguanté más, me bajé y me puse a llorar como un nene. El equipo se fue y yo viajé en auto”.

Y la lista de famosos es extensa: Picasso (“no le tengo miedo a la muerte, sino al avión”), Julio Cortázar, Oscar Niemeyer, Sylvester Stallone (¡el mismísimo Rambo!), el durísimo de Bruce Willis, Jennifer Aniston (quien sólo se siente segura cuando sube al avión con el pie derecho), Lenny Kravitz, Stanley Kubrick (“he decidido viajar por mar y jugármela con los icebergs”), Mario Baracus de Los Magníficos, Marge Simpson y muchos más. Pero tal vez sea el escritor García Márquez uno de los más famosos. En el año 1980 escribió, en una columna para el diario El País: “Yo lo padezco como nadie, a mucha honra y, además, con una gratitud inmensa, porque gracias a él he podido darle la vuelta al mundo en 82 horas,

a bordo de toda clase de aviones, y por lo menos 10 veces. No; al contrario de otros miedos que son atávicos o congénitos, el del avión se aprende”.

SEGURIDAD A TODA PRUEBA

A pesar de que comparativamente el avión es el medio de transporte más seguro (según estadísticas, ocurre un accidente cada 1,4 millón de vuelos), el estrés que genera volar es un tema importante para la industria. Aunque en Chile no se ha implementado, en el extranjero las grandes aerolíneas (Air France, Lufthansa, British, KLM, Swiss, Qantas, etc.) cuentan con programas de manejo de estrés que entregan detallada información sobre aspectos técnicos, sistemas de seguridad (las pruebas a las que se somete a los aviones - la fuerza del viento, por ejemplo- superan en más del 50% las condiciones que se dan en un vuelo real) y técnicas de relajamiento. Es más, en Argentina existe una organización llamada Poder Volar (www.podervolar.org), que se especializa en el tema, conformada por pilotos en retiro y siquiátras, y no son pocas las clínicas en el mundo que también se dedican al estrés aeronáutico.

Pero si los datos apuntan a que las probabilidades de un accidente son bajísimas, ¿a qué se teme?, ¿cuál es el perfil de los afectados? “Personas muy imaginativas y con tendencia a controlarlo todo, tanto en el ámbito personal como profesional”, dice Javier del Campo, comandante de Iberia e instructor de los seminarios que Iberia y la empresa Wolters Kluwer organizan hace 20 años. Como explicó en el blog El Viajero Astuto, “el catalizador que provoca la crisis puede ser un acontecimiento extraordinario, como el nacimiento de un hijo, una enfermedad o el ascenso a un puesto laboral de gran responsabilidad”, apunta. Y, según Claudio Plá, director de Poder Volar, “los miedos también se conectan con cuestiones ancestrales, como el miedo a la altura y el miedo a las tormentas. Y el avión, por ejemplo, contradice la actitud natural de guarecernos frente a una tempestad”, afirma. Esta misma organización quiso profundizar respecto a qué se le tiene miedo. Luego de un estudio que Poder Volar realizó con mil personas que sufren de estrés aeronáutico, llegaron a la conclusión de que el 40% le teme específicamente a la idea de un accidente en pleno vuelo, mientras que el 21% les teme a las turbulencias. Y que los momentos más críticos son el despegue (11%), el aterrizaje (2%) y los ruidos (1,4%). El 2% le teme a que se produzca un problema con el motor. Y el 14% de los encuestados manifestó tener temor simplemente al miedo en sí mismo.

¿Hay solución? Gran parte de los expertos explica que, como cualquier fobia, la estrategia pasa por no eludir la situación que las provoca y trabajar en diversos pasos que eliminen la tensión. Una más que recomendada lista de técnicas al respecto puede encontrarlas en el blog de Iberia: www.megustavolar.iberia.com. Busque la sección “Sin miedo a volar”.

por Francisco Pardo U. con ilustración de Victor Abarca para Suplemento Tendencias - 05/05/2012