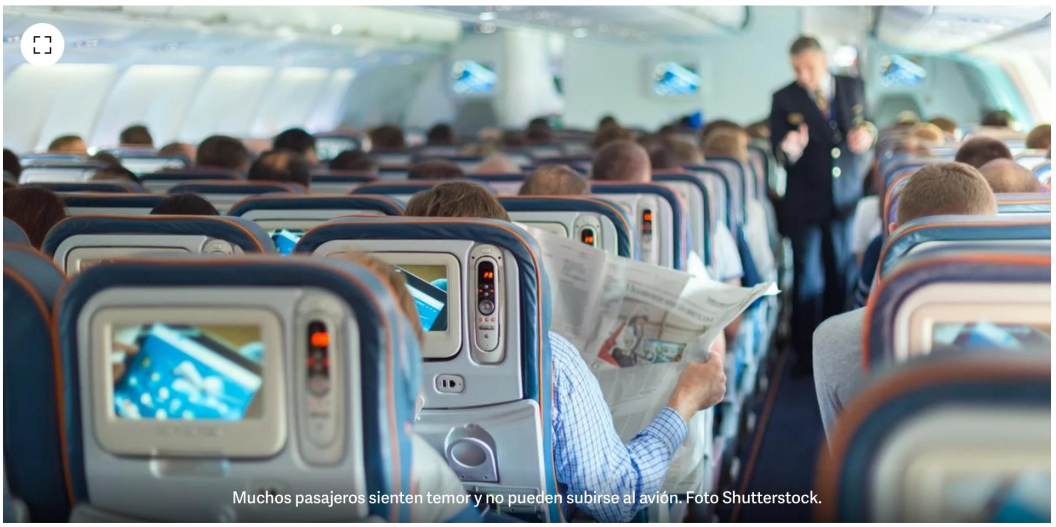
Viajes

Solo suscriptores

Miedo a volar: claves para animarse a viajar en avión

- Las estadísticas indican que entre el 17 y el 30 por ciento de la población tiene miedo a volar.
- Qué dicen los expertos.



Muchos pasajeros sienten temor y no pueden subirse al avión. Foto Shutterstock.

CATALINA DEGUER

¡NUEVO!
PAQ.AR

El avión es el transporte **más seguro**.

Y las estadísticas sostienen esta afirmación. Según la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA por sus siglas en inglés), una persona debería volar todos los días durante **16.581 años** para experimentar un accidente fatal.

Sin embargo, diferentes estudios indican que entre el **17%** y el **30%** de la población tiene miedo a volar. Ya sea porque nunca lo se subieron a un avión, porque tuvieron una mala experiencia o porque pasaron muchos años sin volar.

Los síntomas son muchos y el objetivo de quienes buscan ayudar es poder **minimizarlos**.

El miedo a volar en números

Carola Sixto se presenta como una aerofóbica en vías de recuperación: llegó a estar **15 años sin volar**.

“Me sentía cada vez más tonta y sola con este sentimiento”, dice en conversación con Clarín.

Un síntoma común es agarrase de los apoyabrazos. Foto Shutterstock.

clarin.com

Con numerosas herramientas, Sixto logró superar su miedo y creó una comunidad (**Volar sin miedo** en Instagram) de más de 18.000 personas, en donde comparte información, brinda tips y dicta cursos para ayudar a otros que están pasando por lo mismo.

Entre las personas que escriben a Volar sin miedo, el 34,6% son **pasajeros frecuentes** y el 12% nunca subieron a un avión.

Por otro lado, Claudio Plá, médico psiquiatra especializado en miedo a volar, sostiene: “La mayor cantidad de consultas provienen de personas de entre **25 y 55 años**. Consultan más **mujeres** que varones porque se supone que la mujer tiene más permitido trabajar sus miedos que los hombres. También consultan niños con padres que tienen miedo o personas de mucha edad, pero no es lo más frecuente”.

Ambos especialistas coinciden en que la **turbulencia** es lo que más miedo genera. Pero, tal como publican en Volar sin miedo, son incómodas para los pasajeros, pero ningún avión se cae por atravesar turbulencias.

"Hay personas que con pequeños movimientos ya entran en pánico. Asustan también las que son imprevistas, que no están programadas y en las que se da **poca información** sobre la duración", explica Plá.

El momento del **despegue** también causa temor. Un 82% de los encuestados sienten miedo en ese momento. Simboliza que ya no hay vuelta atrás, que no se pueden bajar.

"Es un minuto y medio como mucho. Por más que uno transpire, por más que me agarre del apoyabrazos, es un minuto y medio de incomodidad", dice Sixto.

Otros datos: el 83% de los consultados se pone más nervioso cuando tiene que volar en un día lluvioso o con pronóstico de **tormenta** y el 76% de las personas con miedo a volar tienden a leer una noticia sobre una **catástrofe** aérea.

Consejos para un vuelo placentero

Sixto recomienda armar un plan de vuelo. "En lugar de usar el tiempo en cuestionarnos, mirar cómo va a estar el clima o ver videos de accidentes, hay que usarlo para hacer cosas que nos sirvan para **calmar** la ansiedad que nos genera volar".

Ella propone planear qué es lo que se va a hacer durante las 2 o 3 horas de espera en el aeropuerto. Para el momento del vuelo sugiere **descargar capítulos de una serie** que nos guste mucho para que en ese momento donde gana el temor, haya algo familiar que distraiga y den ganas de estar en el avión.

Otro consejo es hacer una actividad que signifique un **desafío intelectual**. “Por ejemplo, en un vuelo aprendí una parte del diálogo de Liam Neeson de Búsqueda Implacable”.

Plá da consejos similares, que apuntan a tranquilizar: “Controlar la **respiración** en momentos de crisis es clave. Hay que hacer respiraciones lentas inhalando en tres tiempos y exhalando en 6. Recomiendo descargar aplicaciones como Calm, que ofrece relajaciones guiadas. Es fundamental ponerse **música**. La sugerencia es música tranquila, con sonidos de la naturaleza o música que le active los mejores recuerdos al pasajero”.

Y agrega: “Cada pasajero debe armar una batería de distractores a su gusto. Pueden ser **juegos** de palabras o Candy Crush, juegos que sean hipnóticos, que sustraigan al sujeto. Desde ya una revista con fotos, tener a mano chocolates, chicles, **golosinas**”.

Otra opción es hacer **cursos** con especialistas para perder el miedo a volar.

Plá ofrece una sesión de 4 horas en la que se explica que **volar es seguro** y que subirse a un avión no es sinónimo de riesgo. En el curso realizan ejercicios, se brindan tips, se simula un vuelo con realidad virtual y se prescribe **medicación** en caso de ser necesaria (podervolar.org).

Sixto dictará su próximo curso el 30 de septiembre y se llama Afrontamiento del miedo a volar. También es de 4 horas. Se descartan mitos sobre los aviones, se hablan de las fantasías y los riesgos reales, qué hacer para moderar la ansiedad e incluye un **audio** de 32 minutos para acompañar en esos momentos de crisis a los pasajeros.

Otra opción que ofrece Sixto es un curso online a través de avolarsinmiedo.com, que cada uno lo puede hacer a su tiempo, es **autoguiado** e incluye el testimonio de numerosos expertos. En fechas especiales organizan vuelos de bautismo.

Por otra parte, en Europa, hay líneas aéreas como British Airways, Virgin Atlantic, Air Europa, Turkish Airlines, Lufthansa, entre otras, que ofrecen cursos para pasajeros con miedo, pero en América Latina ninguna tiene un programa similar actualmente.

Entre 2013 y 2018, Aerolíneas Argentina brindó cursos llamados Animate a volar.

Miedo a volar y tripulantes de cabina

"La persona con miedo siempre se **imagina lo peor**. Los mensajes del piloto dan tranquilidad y demuestran que tiene todo bajo control", sostiene Sixto.

“Muchas veces tiene que ver con la empatía. Una persona que es tripulante tiene una tendencia a relacionarse con la gente. Pero me han hecho llegar situaciones de respuesta que son de terror. Pasajeros que han dicho que tienen trastorno de ansiedad o miedo a volar y que les han respondido que en ese caso no deberían haberse subido al avión”, opina Sixto.

De todas maneras, el **70%** de los pasajeros no le comunica a la tripulación que tiene miedo a volar, algo que podría ser de utilidad en momentos de crisis.

“Siempre animo a mis pacientes a que busquen a un auxiliar de cabina y les comenten que están tratando de **superar** el miedo y les pidan que les brinde información sobre el vuelo o determinados momentos. También invito a los pasajeros que han tenido un vuelo malo que hablen con alguien de la tripulación y les pregunten qué es lo que ocurrió para que no se queden con dudas y creen imaginarios de peligros”, sugiere Plá.