

**¿Siente temor o incomodidad
cuando está con otras personas?**

UNA ENFERMEDAD REAL

Fobia Social



¿Se siente con miedo e incómodo cuando está con otras personas? ¿Se le hace difícil estar en el trabajo o escuela? Por favor marque a continuación los problemas que usted tenga.

¿Le suena familiar esto?

- Tengo un miedo terrible de hacer o decir algo que me cause vergüenza frente a los demás.
- Siempre siento mucho temor de cometer un error y que los demás me vean y juzguen.
- Mi temor a ser avergonzado hace que evite hacer cosas que quiero hacer o hablar con las personas.
- Si anticipo que voy a conocer a alguien, me preocupo por días o hasta semanas antes.
- Me sonrojo, sudo mucho, tiemblo o siento que voy a vomitar antes y durante un evento en el que voy a estar con personas que no conozco.
- Usualmente me alejo de situaciones sociales tales como eventos de la escuela o eventos en los que hay la posibilidad de tener que hablar en público.
- A menudo tomo alcohol para que estos temores se vayan.

Si marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de **fobia social.**

La fobia social es una enfermedad **real** que puede ser seria.

Quizás usted piensa que su miedo es simplemente parte de su forma de ser. Y puede ser que piense que no puede cambiar cómo se siente. Pero el miedo que siente tiene un nombre. Se conoce como fobia social.

Usted no ha causado esta enfermedad y tampoco tiene que sufrirla.

Lea este folleto y vea cómo puede obtener ayuda.

¡Podrá sentirse mejor y vivir como antes!

1. ¿Qué es la fobia social?

La fobia social es una enfermedad real. Se puede tratar con medicamentos y terapia.

Si tiene fobia social, le preocupa mucho la posibilidad de avergonzarse en frente de los demás. Su temor puede ser tan fuerte que le impide hacer sus tareas cotidianas. Puede ser que tenga dificultad para hablar con los demás en el trabajo o en la escuela. Su temor puede ocasionalmente hasta impedirle ir al trabajo o escuela.

Puede ser que le preocupe sonrojarse o temblar en presencia de los demás. Puede ser que esté convencido de que las demás personas lo están observando simplemente en espera de que usted cometa un error. Aún hablar por teléfono, firmar un cheque en la tienda o ir a un baño público le causan temor.

Muchas personas se sienten un poco nerviosas antes de conocer a alguien o antes de dar un discurso. Pero las que padecen de fobia social se preocupan semanas antes del evento. Pueden llegar a hacer cualquier cosa por evitar o cancelar el evento.

2. ¿Cuándo comienza la fobia social y cuánto dura la enfermedad?

La fobia social usualmente comienza en la niñez o adolescencia. Es muy raro que comience antes de los 25 años. Cualquier persona puede padecer de fobia social, pero es más común en las mujeres que en los hombres. A veces puede ser hereditario.

Sin tratamiento, la fobia social puede durar por muchos años o aún toda la vida.

3. ¿Soy yo la única persona que tiene fobia social?

No. No está sola. En un año, por lo menos 5.3 millones de personas en los Estados Unidos tienen fobia social.

4. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

- **Hable con su médico sobre sus temores y preocupaciones.** Dígale si estas preocupaciones le impiden hacer sus tareas cotidianas y vivir su vida. Si lo desea, muéstrelle este folleto, pues le puede ayudar a explicar cómo se siente.
- **Pregúntele a su médico si él o ella ha ayudado a otras personas con fobia social.** Existen cursos especiales que ayudan a los médicos a tratar a las personas con fobia social. Si su médico no ha recibido estos cursos especiales, pídale que le proporcione el nombre de otro médico o consejero que sí lo haya hecho.
- **Obtenga más información.** Llame al teléfono 1-866-615-6464 (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos) para que le envíen información gratis por correo.

Usted
puede
sentirse
mejor.

5. ¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

- El médico puede darle medicamentos que le ayudarán a sentirse menos ansioso o temeroso. Pero los medicamentos pueden tomar varias semanas en surtir efecto.
- Muchas personas con fobia social encuentran ayuda hablando con un médico o consejero especializado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia le ayudará a sentirse más cómodo en situaciones sociales.



Esta es la historia de alguien que sufría de fobia social:

“En la escuela siempre tenía miedo de participar en clase, aunque supiera la materia. Cuando comencé a trabajar, detestaba tener que reunirme con mi jefe. No podía ni siquiera sentarme a comer con mis compañeros de trabajo. Me sentía nervioso al pensar que me estaban mirando o juzgando y que iba a hacer algo estúpido. Mi corazón latía fuertemente y empezaba a sudar nada más de pensar que tendría que asistir a una junta. Estos síntomas se empeoraban mientras más se acercaba el evento. A veces no podía dormir ni comer por varios días antes de una junta de personal”.



“Una amiga me dijo que llamara a mi médico. ¡Qué bueno que lo hice! Mi médico me recetó un medicamento que me ayuda a sentir menos temor al estar en un grupo. No ha sido fácil, pero un consejero me está ayudando a aprender a controlar mis temores en situaciones sociales”.



Recuerde — puede obtener ayuda ahora:

- Hable con su médico sobre sus temores y preocupaciones.
- Llame al 1-866-615-6464. La llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos. Recibirá por correo información gratuita sobre la fobia social.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) es una agencia del gobierno federal. Este instituto conduce investigaciones médicas para encontrar nuevas y mejores maneras para prevenir y tratar las enfermedades mentales. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) también proporciona información gratuita sobre enfermedades mentales.

Para obtener información gratis sobre la fobia social y otras enfermedades mentales, escriba a:

National Institute of Mental Health (NIMH)
Public Information and Communications Branch

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-5413 o

1-866-615-NIMH (6464) (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431

Personas con dificultades auditivas: 1-866-415-8051 (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

Para más información sobre la fobia social, vaya a MedlinePlus®, un servicio de la Biblioteca Nacional de la Medicina de los Estados Unidos (NLM por su siglas en inglés) y de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por su siglas en inglés) en el sitio web siguiente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/phobias.html> (in English: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/phobias.html>).

