

Amaxofobia

La **amaxofobia** es un tipo de fobia que afecta al 33% de la población conductora, especialmente a las mujeres. A pesar de ser tan común y de sufrir sus síntomas, es desconocida para una parte importante de esta población, lo que dificulta su tratamiento, que lo hay.

Cada vez oímos más a menudo la palabra “amaxofobia”, en Internet, en televisión, prensa, radio,... aunque puede que para muchos sea la primera vez. Aunque no conozcáis este término, puede que muchos de vosotros lleváis sufriendo sus síntomas durante mucho tiempo. Cuando vayamos adentrándonos en su conocimiento valoraréis su conocimiento o desconocimiento, su sufrimiento...

¿QUÉ ES?

La palabra amaxofobia proviene del griego y significa:

amaxo: carro

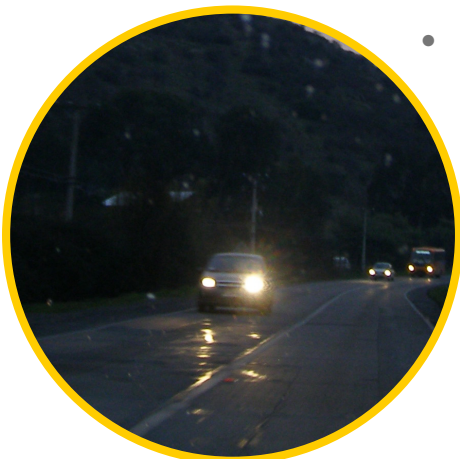
fobia: miedo



Juntas forman amaxofobia, es decir, miedo a conducir. No debemos confundir miedo, entendido éste como algo desproporcionado, excesivo e irracional con la prudencia y el respeto que todos deberíamos de tener cuando vamos a los mandos del vehículo.

Este miedo puede ser de dos tipos:

- **A la conducción en general**, cuando el temor viene por el hecho de conducir un vehículo en todo tipo de lugares y circunstancias.
- **A la conducción en determinadas circunstancias**, como puede ser conducir de noche, por lugares donde hay mucha aglomeración de vehículos como grandes ciudades o vías de mucho tráfico, por túneles o puentes, por lugares donde se circula a una velocidad elevada (autopistas o autovías), por lugares desconocidos...



¿QUIÉN LO SUFRE?

Según diversos estudios, el 33% de la población padece miedo a conducir. Hay diferentes niveles, que van desde el más extremo, donde la persona no es capaz de conducir ni si quiera de pensar que va a los mandos del vehículo, hasta el más leve, donde sí se conduce aunque con uno o varios síntomas que veremos a continuación.

Si analizamos estos datos por género, encontramos grandes diferencias entre hombres y mujeres.



CAUSAS

Las causas que originan esta fobia son múltiples, entre las más comunes destacan:

- Los **accidentes de tráfico** son uno de los determinantes más importantes. Sufrir un accidente de tráfico bien como conductor, bien como pasajero, es posiblemente la mayor causa que provoca esta fobia. Las personas que sufren un accidente mantienen durante un largo periodo de tiempo o incluso durante toda la vida este miedo que alcanza su punto álgido cuando son conductores.

- **Deficiente preparación o creencia de ésta.** La inseguridad al volante es el peor de los pasajeros. Cuando un conductor tiene la creencia (real o irreal) de una falta de formación para poder conducir, le va a provocar que no conduzca o lo haga con miedo.

Sufrir un accidente de tráfico bien como conductor, bien como pasajero, es posiblemente la mayor causa que provoca esta fobia.



SÍNTOMAS

Los síntomas varían en función del grado o nivel, y van desde síntomas físicos hasta psíquicos, entre los que destaco:

- Ansiedad.
- Angustia.
- Pesadillas anteriores y posteriores al viaje.
- Sudor.
- Temblores, especialmente de las piernas.
- Pensamientos negativos.



¿CÓMO SOLUCIONARLO?

Como todas las fobias, tiene solución. Lo importante es reconocer que se padece y pedir la ayuda a los profesionales adecuados. Los tratamientos más efectivos a día de hoy son:

- **Terapia de exposición.** Durante esta terapia el paciente se expone a la conducción hasta lograr que esta fobia desaparezca. Esta exposición debería ser gradual para que el paciente poco a poco vaya perdiendo ese miedo.
- **Terapia cognitiva-conductual.** Se actúa sobre los procesos mentales, cambiando las ideas erróneas o pensamientos negativos sobre la conducción y sobre las conductas no deseadas.
- **Terapia psicodinámica.** Se llevan los pensamientos inconscientes a la consciencia, de esta manera el conductor entiende sus verdaderos sentimientos, que suelen estar muy arraigados, con el fin de resolverlos.



Desde mi punto de vista, lo ideal sería una combinación, donde se eliminan o cambian los pensamientos irracionales y negativos, con una exposición gradual a la conducción. Nos podemos ayudar en los primeros momentos, o en los casos más graves de simuladores de conducción, ya que el riesgo es cero. Apoyado todo ello con técnicas de relajación.

Fernando Solas
Experto en Seguridad Vial
PONS Seguridad Vial

» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



Las estadísticas nos dicen que el sexo femenino es más proclive a padecer las fobias en general, entre ellas la amaxofobia.



Entre un 6 – 19% de los amaxofóbicos no son capaces de conducir.



El perfil típico del amaxofóbico es una mujer de entre 30 y 40 años, que suele utilizar su vehículo en trayectos urbanos y conocidos pero lo hace con pánico por autopistas o autovías o en vías con mucho tráfico, o bien que lleva tiempo sin conducir.



Según datos de la DGT, en el año 2016 hubo 102.362 accidentes con víctimas en España. Aproximadamente un 33% de estos conductores padecerán amaxofobia debido a esta experiencia traumática.