

Descubren la forma de curar el miedo a las arañas



Algunos estudios estiman que una de cada 23 personas en el mundo sufre algún tipo de fobia.

Y entre las más comunes se encuentra la aracnofobia, o miedo extremo a las arañas. Una encuesta realizada en 2014 por el gobierno británico, reveló que se trataba de la cuarta fobia más extendida entre los habitantes de dicho país, solo por detrás del pánico a las alturas, a las serpientes y a hablar en público. Y es probable que si se realizasen estudios similares en otros países, los resultados fuesen parecidos.

El tratamiento habitual para intentar curar una fobia consiste en someter a la persona que la padece a una exposición progresiva al objeto que la causa. A este proceso se le llama desensibilización sistemática. Pero es un camino lento que requiere mucho tiempo para alcanzar resultados visibles.

Pero, ahora, un equipo de la Escuela de Medicina de Brighton y Sussex, en Reino Unido, ha encontrado una forma de acelerar ese proceso. Y el secreto parece estar en los latidos del corazón del paciente.

Los investigadores realizaron un experimento en el que pusieron a varios pacientes con aracnofobia a ver imágenes de arañas. A una parte de los voluntarios, se les mostró dichas fotos sincronizadas con el ritmo de sus latidos del corazón. A un segundo grupo se le mostraron en los intervalos de dichos latidos, y a los miembros del tercero, se las enseñaron de forma aleatoria.

Y los resultados revelaron que las señales de miedo se reducían de forma mucho más eficaz en los miembros del primer grupo. Un hallazgo que sugiere que sincronizar la exposición a una fobia con el ritmo de los latidos del corazón puede aumentar la eficacia de la terapia.

Fuente: [quo](#).