

¿Qué es la misofonía?



Este curioso trastorno tiene que ver con los sonidos. Causas, síntomas, tratamiento.

La misofonía es un trastorno en el que las personas tienen reacciones anormalmente fuertes y negativas a sonidos habituales que emiten los humanos, como puede ser masticar o respirar. El término significa 'odio al sonido', pero no todos los sonidos representan un problema para las personas con esta sensibilidad acústica.

No es raro que algunas personas se irriten con algunos sonidos cotidianos. Pero para las personas con misofonía, el sonido de alguien chasqueando los labios o trasteando un bolígrafo puede hacer que deseen gritar o incluso pegarle a algo. Estas reacciones físicas y emocionales ante sonidos inocentes son

similares a la respuesta de “luchar o huir” y pueden provocar sentimientos de ansiedad, pánico y rabia.

¿Cómo se trata?

Aún no se han encontrado medicamentos o tratamientos específicos para la misofonía pero dichas personas han desarrollado ciertos mecanismos de adaptación para conseguir cierto alivio:

- Usar auriculares y música para ahogar los ruidos
- Usar tapones para los oídos para limitar la intrusión de ruido
- Optar por sentarse en los autobuses y en los restaurantes en las zonas más distantes
- Practicar la relajación y la meditación para reducir el estrés
- Buscar un médico o terapeuta de apoyo
- Hablar tranquila y sinceramente con amigos y seres queridos para explicar su problema

Tratar de decirle a una persona con misofonía que “simplemente ignore” estos sonidos es similar a decirle a una persona con depresión que se “libere” de su depresión, algo completamente fútil.

Síntomas

La característica clave de la misofonía es una reacción extrema, como la ira o la agresión, hacia las personas que emiten ciertos sonidos. La fuerza de la reacción y cómo un individuo responde a ella, varía tremendamente. Algunas personas pueden experimentar molestia e irritación, mientras que otras pueden explotar en un ataque de rabia.

Tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar misofonía a cualquier edad, aunque las personas generalmente

comienzan a mostrar síntomas en la última etapa de su niñez o principios de la adolescencia.

Para muchas personas, sus primeros episodios de misofonía se desencadenan con un sonido específico, pero otros sonidos adicionales pueden sumarse con el tiempo.

Las personas con misofonía se dan cuenta de que sus reacciones a los sonidos son excesivas, y la intensidad de sus sentimientos puede hacerles pensar que están perdiendo el control.

Simplemente pensar en encontrar sonidos que desencadenen su misofonía puede hacer que las personas con la afección se sientan estresadas e incómodas. En general, pueden tener más síntomas de ansiedad, depresión y neurosis que otros.

Además de las respuestas emocionales, diversos estudios han encontrado que las personas con misofonía generalmente experimentan una serie de reacciones físicas, que incluyen:

- Presión en todo el cuerpo, especialmente el pecho
- Tensión muscular
- Aumento en la presión sanguínea
- Latido cardíaco más rápido
- Aumento en la temperatura del cuerpo

Un estudio descubrió que el 52,4 por ciento de sus participantes con misofonía también podría ser diagnosticado con trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo.

¿Cuáles son los factores desencadenantes más comunes?

Algunos sonidos son más propensos que otros a desencadenar una respuesta misofónica. Los más comunes son:

- Sonidos al comer

- Respiración ruidosa o sonidos hechos con la nariz
- Sonidos hechos con los dedos o las manos

¿Cómo se controla?

Las personas con misofonía tratan de evitar situaciones -como las reuniones sociales- donde es probable que encuentren sus factores desencadenantes. Otras usan audífonos o intentan encontrar otras formas de acallar los sonidos ofensivos.

Fuente: muyinteresante.