

Tocofobia: miedo irracional al embarazo y al parto

Hoy hablamos de una fobia poco conocida: la tocofobia. Un miedo irracional al embarazo y al parto presente en muchas mujeres... y también en algunos hombres. Su origen, como veremos, puede estar en una experiencia traumática vivida en primera persona o en un relato hecho por otra persona.



El embarazo y el parto son eventos muy importantes en la vida de una mujer. Pese a que muchas lo viven como un momento de alegría y celebración, para muchas otras es una fuente de ansiedad -incluso puede ser una mezcla-. **Para otras esconde un verdadero «miedo irracional»**, no solo a dar a luz, también ante el hecho mismo de quedarse embarazada. Esto es lo que se conoce como tocofobia.

Este miedo patológico condiciona a muchas mujeres que evitarán quedarse embarazadas por el terror que les produce la idea de enfrentarse a un embarazo y, sobre todo, a un parto. No tiene nada que ver con no querer ser madres. **La mayoría de las mujeres que sufren esta fobia sí quieren ser madres**, aunque se

plantean la cesárea desde un principio para evitar el parto vaginal.

Los síntomas

En realidad, **la tocofobia es un trastorno de ansiedad y condiciona de manera negativa a quien lo padece**. Síntomas como los trastornos del sueño, ataques de pánico, comportamientos de evitación, ansiedad y depresión son los más habituales en este trastorno

El miedo frente al parto (tocofobia) puede tener efectos negativos más allá del propio alumbramiento. Así, al solicitar una cesárea electiva, también aumenta la probabilidad de que el parto se convierta en un elemento traumático, así como la de que aparezcan problemas de vinculación entre madre e hijo.

Dos tipologías diferentes de tocofobia

Dentro de este trastorno de ansiedad, encontramos dos tipologías diferenciadas. La primera, **la tocofobia primaria, que se da en mujeres que se enfrentan a su primer parto**. En estos casos, el miedo puede aparecer antes o después del embarazo.

Es un miedo con especial recurrencia en mujeres, adolescentes o niñas que han sido agredidas sexualmente. En este sentido, **pueden desencadenar síntomas durante los exámenes médicos del embarazo por generación de flashback del trauma original**.

La tocofobia secundaria se da en mujeres que ya han sido madres o han experimentado un embarazo previamente sin desarrollar síntomas. Puede originarse después de un parto previo traumático, tratamientos de fertilidad que no llegaron a buen término, abortos espontáneos, muerte fetal, etc.

Las causas

Respecto a la tocofobia se han sugerido varias explicaciones. Una de ellas es el testimonio transmitido: la narración de experiencias de parto que lo sufrieron mucho. También se han vinculado como causas probables la existencia previa de trastornos como la ansiedad o la depresión.

En general, en todos los casos se da un **miedo irracional a hacer un manejo inadecuado del dolor, la pérdida de control**, la falta de confianza en el personal médico o el temor exacerbado por la vida propia o la del bebé.

En definitiva, es un trastorno asociado a la incertidumbre que suele agravarse por la falta de apoyo social. Se da en muchas mujeres que enfrentan solas el embarazo y el parto. Se cree que hay un porcentaje entre 2 y el 15 % de mujeres que sufren tocofobia.

Lo curioso es que esta fobia no es exclusiva de las mujeres. **Muchos hombres también padecen de tocofobia.** Sienten un desasosiego severo ante la incertidumbre del proceso del embarazo y el parto de sus parejas. Estos hombres temen el momento del parto y lo que pueda pasar con su pareja y su futuro hijo.

Intervención terapéutica

La psicoterapia y la terapia cognitivo conductual (TCC) parecen funcionar bien en este tipo de trastornos de ansiedad. La efectividad de **la TCC se presenta como una buena opción por sus resultados a corto plazo.** Una de sus grandes ventajas es que se enfoca en síntomas específicos.

En cualquier caso, los estudios que se han realizado sobre la efectividad de estos tratamientos son escasos, aunque parece probar una reducción considerable del miedo en los pacientes antes y después del parto. La medicina, a día de hoy,

sugiere una intervención con enfoque multidisciplinar que incluya apoyo psicológico y obstetricio.

Los datos nos arrojan cifras elevadas de la preocupación general que experimentan todas las madres ante el proceso de embarazo y el parto. En concreto, **un 80% de las mujeres experimentan cierto grado de ansiedad y preocupación hacia el evento**. Es absolutamente normal y no es una actitud que deba ser tratada como trastorno.

La tocofobia se da en un número reducido de personas y va más allá de las preocupaciones normales que puede generar un proceso tan importante como la llegada de un niño al mundo.

Aun así, en caso de darse temores irracionales asociados con la tocofobia, **conviene ponerse en manos de profesionales le ayuden a controlar los síntomas** y faciliten una experiencia saludable y positiva del embarazo y el parto.

Fuente: lamenteesmaravillosa.