

# CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS A BORDO

Por Eva López Alvarez

Volar es en muchos casos sinónimo de preocupación y ansiedad, incluso de sufrimiento. Reconocerlo es el primer paso para conseguir una mejor experiencia de vuelo. Todo el mundo sabe que el avión es el medio de transporte más seguro, pero lo importante es sentirlo a bordo, y hay maneras de conseguirlo.

Según el Diccionario de la lengua española, el estrés es la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Muchos viajeros pueden recordar estadísticas como las que confirman que el aéreo es el transporte más seguro del mundo, con un riesgo de mortalidad 3.000 veces inferior al que se corre conduciendo una moto. También que en 2013 se registró un mínimo histórico con tan sólo 29 accidentes fatales y 265 víctimas. O que en sólo nueve de los 90 siniestros registrados ese año se produjeron víctimas mortales: lo mismo que decir que uno de cada 350.000 vuelos registra problemas graves y que tan sólo uno de cada tres millones termina en catástrofe.

Sin embargo, esto no impide que muchos pasajeros sufran durante sus trayectos tras haber experimentado una situación de tensión que les ha dejado huella. Según explican los expertos de Poder Volar, organización argentina que desde 1995 brinda recursos a personas con mala experiencia de vuelo, muchos pasajeros sufren estrés post-traumático derivado de alguna experiencia que reviven cada vez que vuelven a subir a un avión.

En muchas ocasiones la influencia de noticias, películas, casos ajenos... alimenta una ansiedad que aumenta en cabina y se ve reforzada por la sensación de claustrofobia. A eso se añade la situación personal de cada individuo. Por eso a la hora de tratar el miedo a volar es importante tener en cuenta el estado emocional de cada pasajero: no es lo mismo viajar cuando se está viviendo un momento complicado o cuando un gran negocio espera para ser concluido en destino.



Tampoco es igual volar sin haber dormido bien o bajo los efectos del alcohol, que hacerlo descansado y tras una buena alimentación.

## Ante todo, reconocer el miedo

Tal y como afirma Claudio Plá, médico-psiquiatra de Poder Volar: “la predisposición al miedo es siempre diferente, el cerebro es el único ordenador que cada día cambia de *hardware* y *software*”. Reconocer que se tiene miedo y tratarlo permite, según este experto, “haber recorrido el 50% del camino que lleva al control y una mejor experiencia de vuelo”.

Una vez asumida la necesidad de superar el temor a volar, los cursos ayudan a conseguirlo. La primera herramienta utilizada por quienes los imparten es la información, principalmente en torno a cinco temáticas:

1. Información aeronáutica. Así se aprende que en el avión **todo se encuentra duplicado**: los instrumentos, los equipos humanos y los motores.

2. **Las rutas aéreas están reservadas** y los pilotos siguen la vía que ha sido destinada exclusivamente para el aparato.

3. **Los controles son muy exhaustivos**: no sólo organismos como la OACI (Organización Internacional de Aviación Civil, por sus siglas en inglés) o IATA (Asociación Internacional de Transporte Aéreo, por sus siglas en inglés) controlan la seguridad de los vuelos: los fabricantes de los aviones, las compañías aéreas, los equipos de mantenimiento de los aeropuertos y los mismos pilotos y copilotos comprueban que todo está en orden antes de salir a pista.

4. Funcionamiento de las turbinas o motores del avión: **la turbina es el motor más avanzado** inventado por el hombre, ya que no sufre desgaste y no cuenta con piezas móviles que se puedan desprender.



### ¿Existe un pasajero “tipo” con miedo a volar?

Definitivamente no: hay personas con fobia o completo rechazo a tomar contacto con la situación temida y otros que sólo sienten aprehensión. Sin embargo, podemos decir que la mayoría de los que tienen miedo a volar son pasajeros que han vivido alguna situación que les ha generado un estrés post-traumático a pequeña escala. Aún siendo mayoría, cada persona necesita explicar su caso, qué le ha influenciado -vivencias, lecturas, películas... - y provoca su temor. Nosotros debemos entender en qué situación se encuentra el pasajero desde el punto de vista emocional: no es lo mismo estar viviendo un momento difícil que volar sin dormir o siendo un gran fumador.

### ¿Qué argumenta ante quien dice que el avión es el medio más seguro pero del que es más difícil salir en caso de accidente?

Es cierto que somos seres de tierra, nos gusta estar en tierra y el avión despierta fantasías muy primitivas. Pero quien vuela es el avión, no la persona que viaja. Y el avión se desplaza por el aire, que es un fluído que lo sostiene, además del hecho de que una aeronave planea y no cae en línea recta. En la mayoría de los casos el avión con problemas consigue aterrizar, por eso es importante, además de comprender que es el medio más seguro para viajar, cómo funciona en caso de turbulencias, algo que asusta a muchos pasajeros pero que no supone una amenaza para el aparato. Con información se supera en muchos casos el miedo a volar.

### ¿Es posible entonces superar ese miedo?

En psiquiatría preferimos hablar de remisión o control de la situación antes que de curación. En la mayoría de los casos el pasajero consigue mejorar su experiencia de vuelo y muchos superan completamente su miedo. Y cabe destacar que no es necesario dedicar una jornada completa, volar o recurrir a un simulador: nosotros ofrecemos cursos por Skype para cualquier ciudadano del mundo.

## Entrevista

# Claudio Plá

Médico psiquiatra titular  
de Poder Volar

“Quien vuela es  
el avión, no la  
persona que  
viaja”

5. Meteorología: sobre todo las tormentas asustan sobremanera a los pasajeros cuando en realidad no suponen ninguna amenaza para la estructura del avión. Es importante entender por qué **las turbulencias no suponen ningún riesgo para el pasajero**. Hay zonas del planeta más incómodas por el movimiento que provocan: estar advertido antes de su paso y tener claro por qué ocurre ayuda a controlar la situación.

Además de la información, los cursos incluyen el aprendizaje de técnicas de relajación y respiración que se pueden practicar desde antes del vuelo. En todos los casos se busca controlar la ansiedad. En los casos más extremos, y siempre de la mano de un especialista, los pasajeros pueden recurrir a algún tipo de medicación adaptado a su caso.

## Durante el vuelo

Es importante llegar descansado a bordo. Por eso los especialistas recomiendan no preparar el equipaje en el último minuto, hacer algún tipo de ejercicio físico en los días previos, disfrutar de un baño relajante y, sobre todo, dormir con normalidad. La alimentación influirá en el estado emocional y la capacidad para controlar la ansiedad: comer hidratos de carbono ayuda a descansar mejor una vez instalado en el asiento.

Sentarse lo más relajado posible, acudiendo por ejemplo al baño antes de embarcar, ayuda a superar la incomodidad derivada de la falta de espacio o vecinos de viaje molestos. En caso de recurrir a la respiración para relajarse antes de que el avión despegue, es importante tener en cuenta que los tiempos de salida del aire inspirado deben ser más largos que los de entrada. La respiración debe ser abdominal. Los expertos recomiendan observarse a sí mismo para saber cuáles son los puntos del cuerpo que se encuentran en tensión, siendo eficaz aumentar la contracción allí donde se esté produciendo con el objetivo de relajarla posteriormente.

El alcohol no es buena compañía a la hora de volar: debido a la presurización de la cabina puede tener un efecto potenciador y actuar como un ansiolítico de mala calidad que genera un efecto "rebote", además de reforzar el *jet lag* una vez en destino. Por eso es aconsejable no tomar más de una copa de vino o champán a bordo, ni beber en exceso antes de viajar. La cafeína produce por su parte sensaciones corporales y la necesidad de mantenerlas en el tiempo. Es mejor evitar su consumo durante el vuelo y la disminución progresiva antes de viajar en aquellas personas con un consumo continuado.

## La tripulación sabe ayudar

En caso de estar atravesando una situación personal difícil, potenciar la racionalidad recurriendo a estadísticas o datos como los de algunas aplicaciones destinadas a tranquilizar al pasajero puede resultar eficiente.

No hay que olvidar que la tripulación no sólo está para informar en caso de emergencia o servir comidas: los miembros están preparados para asistir a personas con episodios de ansiedad. En caso de sorpresa o duda, la mejor opción será siempre preguntar qué ocurre y encontrar una explicación racional sobre la situación. Y, sobre todo, creer que incluso para aquéllos que sufren porque nos les queda más remedio que volar, es posible disfrutar del viaje.

# Para una mejor experiencia de vuelo

## En los días previos:

- ➔ Intentar caminar 30 minutos diarios, aumentar las horas de sueño, reducir el consumo de tabaco, café, alcohol, etc.
- ➔ No preparar el equipaje en el último minuto

## Mismo día o día previo:

- ➔ Comer hidratos de carbono tres horas antes de volar y llevar caramelos para el trayecto: estimulan el sueño y calman la ansiedad

## Antes de embarcar:

- ➔ Ir al baño

## Durante el vuelo:

- ➔ Comer con moderación y no abusar del alcohol
- ➔ Tomar un vaso de agua por cada hora de vuelo ayuda a contrarrestar la deshidratación generada por el aire seco de la cabina y diluir la adrenalina circulante en la sangre
- ➔ Estirar las piernas, ya sea sentado, tumbado o paseando por los pasillos, evitando de este modo la congestión venosa debido a la falta de espacio y la presurización de la cabina
- ➔ No utilizar maquillaje
- ➔ Escuchar música relajante: la música clásica y *new age* ayudan a nivelar la actividad eléctrica cerebral
- ➔ Proveerse de distracción (libros, revistas, manualidades, etc. incluso trabajo si no actúa como elemento de estrés)
- ➔ Utilizar ropa cómoda y evitar los zapatos con tacón
- ➔ Llevar consigo en el asiento aquello que se considere básico para el trayecto (medicinas, antifaz para dormir, agua, etc.)
- ➔ En caso de turbulencias, la almohada, manta o una prenda de abrigo sobre el abdomen y con el cinturón ajustado reduce la sensación de movimiento interior