



Combata sus fobias con la ayuda de la realidad virtual

Esta terapia ayuda a combatir el miedo a volar. Nos pusimos el visor para ver cómo funcionan.

En el momento en que cerraron las puertas del avión, María* comenzó a sudar, sus labios se pusieron morados, se sentía asfixiada, no podía respirar. Estaba experimentando un ataque de ansiedad como consecuencia de la claustrofobia.

La experiencia fue traumática, no solo por los síntomas sino porque, por su insistencia en bajarse del avión, hubo que descartar alguna amenaza a la seguridad del vuelo. Tuvieron que evacuar y revisar todas las maletas. Entre las miradas de los irritados pasajeros, María fue escoltada por ocho policías.

Pero el episodio la llevó a buscar ayuda. Así llegó al consultorio de la psicóloga Mariana Samper, en Bogotá, quien utiliza un sistema de realidad virtual para el tratamiento de fobias y ansiedades.

El proceso se realiza en diferentes etapas. Primero, el especialista estudia la historia del paciente, luego le explica qué son las fobias y cómo se manejan y, finalmente, le enseña técnicas de manejo de ansiedad a través de ejercicios de respiración. Después de haber pasado por estas fases comienza la exposición, mediante realidad virtual.

Para hacerlo se usan un visor y unos audífonos. El paciente se sienta, precisamente, en una silla de avión que Samper tiene en el consultorio, con cinturón de seguridad incluido.

“La tecnología funciona con el software Virtually Better, el cual se maneja desde el computador y utiliza diferentes ambientes con varias jerarquías de dificultad. La persona entra en una inmersión, en la cual consigue un grado de presencia que es exactamente donde el cerebro no distingue entre la realidad y ficción”, explica Samper.

“Ves todo desde que entras al aeropuerto, cuando vas caminando hacia el avión y cuando ya estás adentro y cierran las puertas. Durante el vuelo puede haber turbulencia”, señala María.

Con esta tecnología se pueden tratar otros miedos como el temor a hablar en público, a los animales, a las alturas y a los ascensores. Ver una mesa desde donde empiezan a salir arañas por todos lados o pararse en un escenario ante una clase con ocho personas o un auditorio con más de 200 asistentes son algunos de los ambientes disponibles.



Cambie su entorno

En España, la empresa Psious ofrece un servicio en el que el usuario puede armar un escenario a su medida. “Por ejemplo, si hay un paciente que les tiene miedo a los payasos, pide que le hagan una calle en donde salgan varios”, explica Oriol Mercade, especialista en psicología del rendimiento y la salud y quien trabaja en este proyecto.

Su sistema funciona por medio de una aplicación que se conecta con la plataforma que el profesional utiliza en el computador. Trabajan con las gafas de realidad virtual Gear VR, de Samsung, que usan tecnología Oculus.

“Hay situaciones que desde el computador se controla. Que la persona vaya en el avión y el pasajero de al lado se ponga nervioso o que haya turbulencia y que empiecen a caer rayos cerca”, afirma Mercade.

El proceso también se puede combinar con otras tecnologías. Mercade utiliza sensores biofeedback, que miden el nivel de sudor de los dedos y que pueden monitorear a través de graficas en el computador.

“Podemos ver en cada segundo qué nivel de activación tiene el paciente. Él puede decir que se siente bien, pero la máquina muestra que todavía hay mucha actividad; entonces no paso a otro nivel hasta que ver que tiene el control”, afirma Mercade.

Principales ventajas

Ahorrar costos y reducir tiempos son dos de los principales beneficios que destacan los expertos en el uso de la realidad virtual. “Teniendo en cuenta que la exposición es la técnica más efectiva, la persona tendría que pagar un vuelo para hacer la terapia. Acá vienes de tu oficina, vuelas y te vas”, explica Samper.

Por su parte, Mercade explica que el tratamiento solía hacerse utilizando la imaginación. “Le decía al paciente, ‘imagínate entrando al avión’, pero ahora con la realidad virtual podemos estar más pendientes del nivel de nervios que tiene”, afirma.

“No todo el mundo tiene la capacidad de imaginarse el estímulo fóbico, y lo más probable es que la respuesta natural, si tienes miedo, sea evitarlo”, concluye Samper.

Ya son miles las personas que se han beneficiado con esta tecnología. Los casos son diversos y sus resultados impresionan a los escépticos. Andrea* duró años sin volar luego de sufrir una fobia que se había desarrollado por estrés y ansiedad y como consecuencia de diferentes episodios en su vida, como la muerte de su papá. Tras pasar por esos



Sala de Prensa

ataques de ansiedad e hiperventilación, y después de un año de terapia con Samper, decidió asumir el reto que le cambiaría la vida: tomar sola un vuelo de 10 horas desde Bogotá a Londres. A partir de ese momento se convirtió en una viajera empedernida: ha ido a Japón, Singapur y otros destinos lejanos de su lugar de residencia. Actualmente trabaja para una empresa chilena, a donde tiene que ir constantemente. Señala que su destino hubiera sido totalmente distinto de no haber acabado con su fobia a través de la realidad virtual.

*Los nombres de los pacientes fueron cambiados para proteger la confidencialidad de su historia clínica.

ANA MARÍA VELÁSQUEZ DURÁN

Diario EL TIEMPO, 22 de Noviembre de 2016. Página 2