

# RIESGO AMAXOFÓBICO O EL MIEDO A CONDUCIR

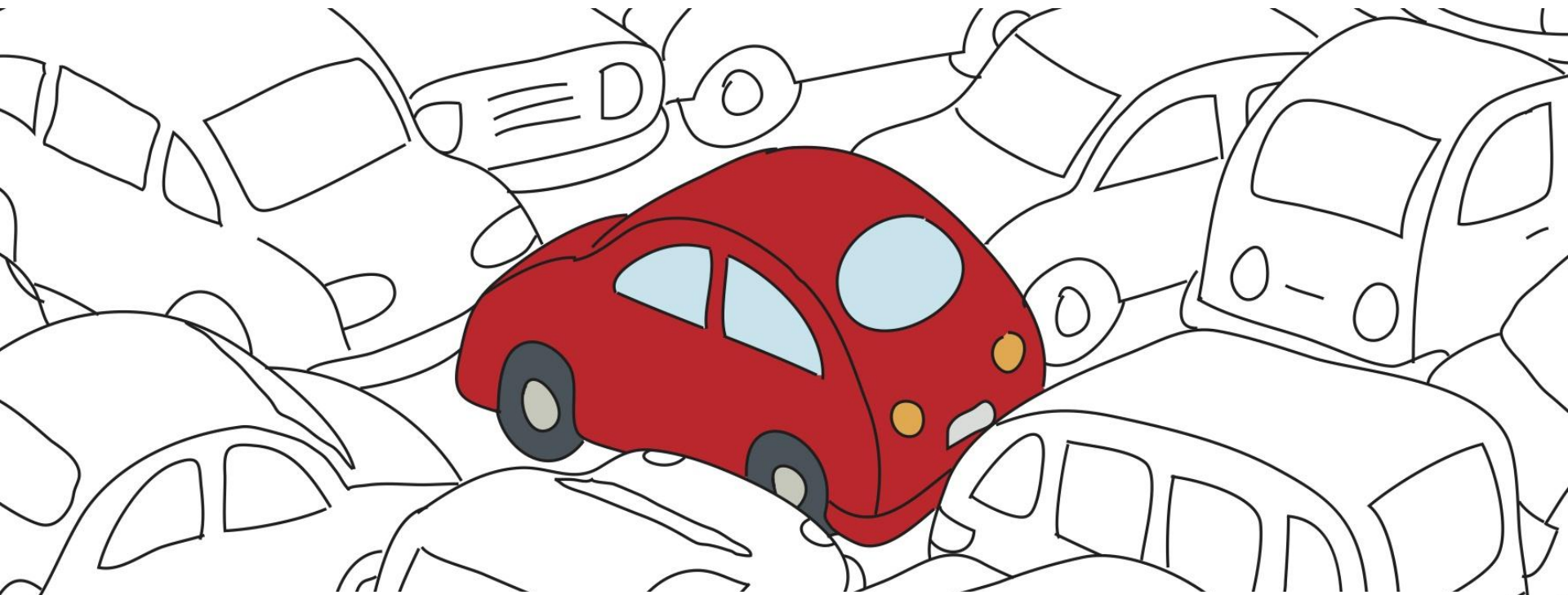
**Dra. Alba Riesgo García**

Doctora en Medicina Universidad de Barcelona

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

Especialista Universitario en Urgencias, Emergencias y Catástrofes

Adjunto de Sº Urgencias. Hospital Universitario Central de Asturias



“...llevo 10 min detrás de un camión, quiero adelantarlo y a pesar de tener oportunidad de hacerlo, no me veo capaz.... Pienso que voy a tener un accidente y sólo de pensarlo empiezo a sudar, el corazón me late muy rápido y empiezo a notar un leve mareo.... El coche que está detrás de mí, empieza de pitarme, no sé qué hacer.... Al final decido adelantar al camión, sé que no hay peligro real porque tengo suficiente visibilidad del carril contrario y no viene ningún otro vehículo, pero no dejo de imaginarme que algo grave pasará, estoy cada vez más nerviosa, creo que voy a perder el control del volante.... Finalmente, logro acabar el adelantamiento y siento que estoy a salvo, busco la primera salida y decido dejar de conducir.... Otra vez llego tarde al trabajo, me inventaré una excusa, nadie tiene que saber la verdad porque pensarían que soy una inútil... ¡Mañana no volveré a coger el coche!”

# Definición:

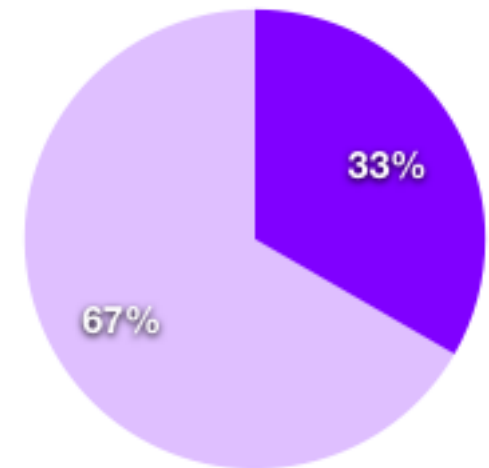
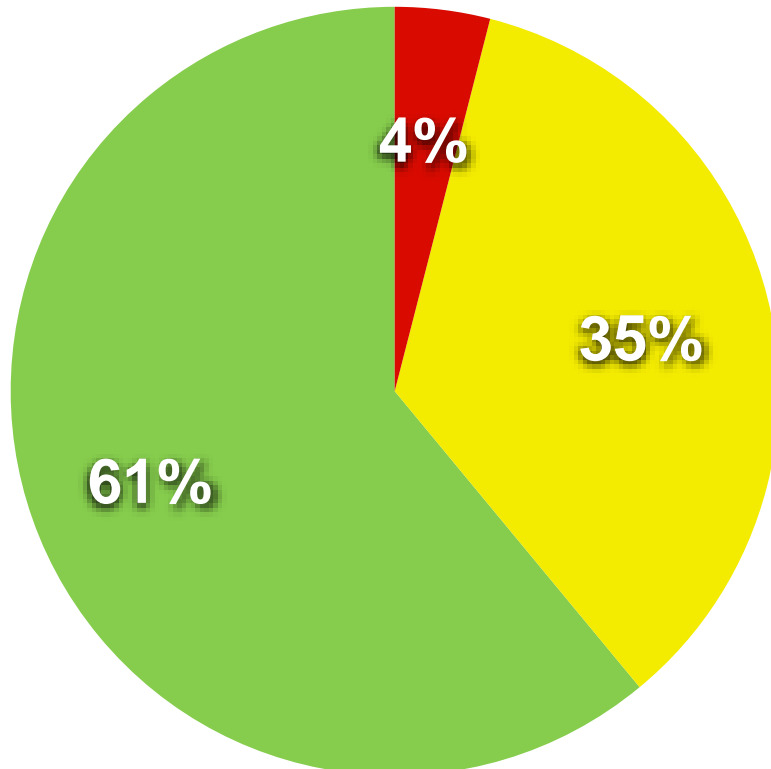
*Αμαχος*: Carruaje

*Φοβία*: Miedo

**Amaxofobia: Miedo a conducir.**

Inquietud permanente y desproporcionada que surge **ANTES** y sobretodo **DURANTE** la acción de conducir

# Fobias en población general



**Amaxofobia**

# Prevalencia

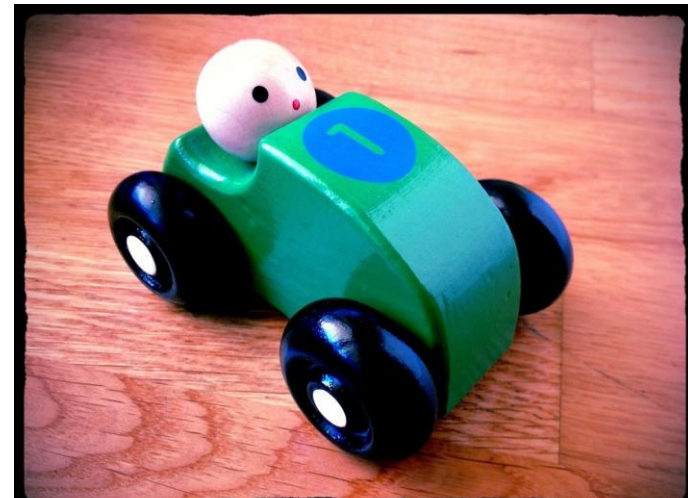


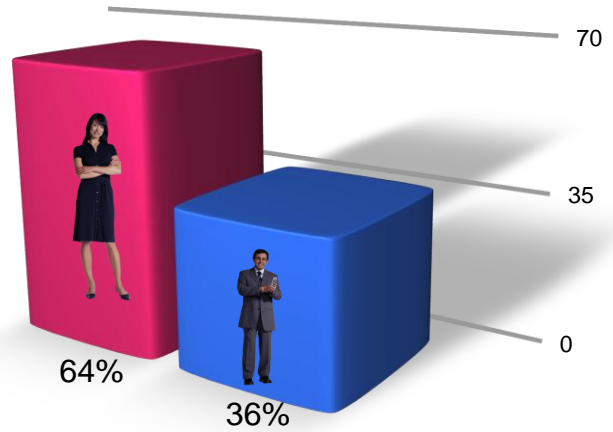
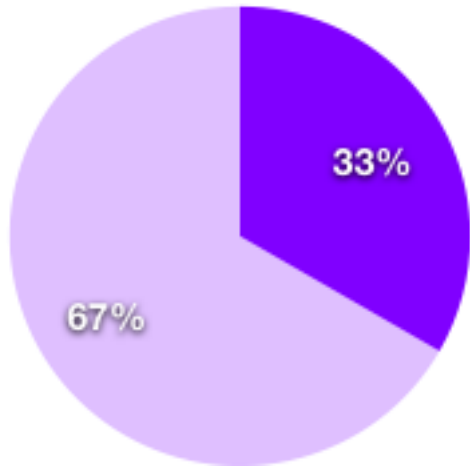
La **AMAXOFOBIA** afecta a 3 de cada 10 conductores

**AMAXOFOBIA**

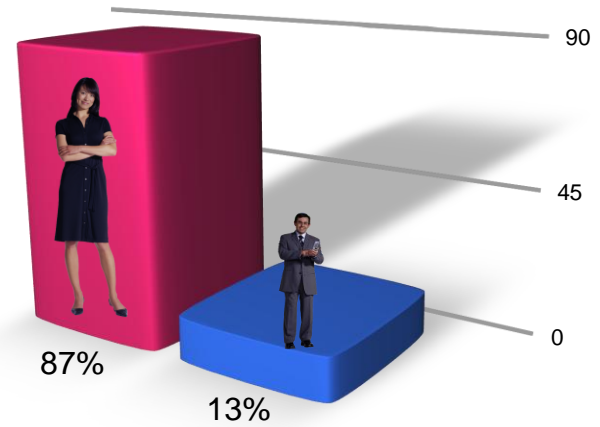
# Tipos

- Conductores que no superan los dos primeros años
- Conductores habituales con experiencia
- Conductores que han sufrido una experiencia traumática





Encuesta Fundación Maphre “miedo a conducir” 2005 (n 501)



Encuesta [www.conducesinmiedo.com](http://www.conducesinmiedo.com) 2012 (n 2000)

## Cuestionario para detectar el miedo a conducir

### 1. Sexo

- Mujer
- Hombre

### 2. Edad: \_\_\_\_\_ años

### 3. Años con permiso de conducir: \_\_\_\_\_

### 4. Años conduciendo: \_\_\_\_\_

### 5. ¿Tiene miedo a conducir?

- Sí
- No

### 6. ¿Conduce?

- Sí
- No (responder directamente la pregunta nº 8)

### 7. ¿Hay alguna circunstancia concreta en la que usted tiene miedo a conducir?

#### > Condiciones del conductor

- Cuando he ingerido algo de alcohol
- Cuando me encuentro mal físicamente
- Cuando me encuentro mal psíquicamente

#### > Tipo de Vía

- en carreteras nacionales
- en autopistas/autovías
- en regionales/comarcales
- en vías desconocidas
- en condiciones climatológicas adversas

#### > Fluidez del Tráfico

- Con mucho tráfico
- Con tráfico fluido
- Con poco tráfico

#### > Condiciones Espacio - Temporales

- Por el día
- Por la noche
- Fines de semana
- Entre semana

- Grandes poblaciones
- Pequeñas poblaciones

#### >

#### Ocupantes

- Cuando viajo solo
- Cuando viajo acompañado de adultos
- Cuando viajo con niños

#### > Tipo de Vehículo

- En un vehículo grande
- En un vehículo pequeño
- En un "todo terreno"
- En un vehículo con poca potencia
- En un vehículo con mucha potencia
- En un vehículo alquilado
- En un vehículo prestado

### 8. Causas del miedo a conducir: según su opinión, éste se ha generado como consecuencia de:

- Haber sufrido un accidente de tráfico hace menos de un año
- Haber sufrido un accidente de tráfico hace menos de cinco años
- Haber sufrido un accidente hace más de diez años
- Haber presenciado un accidente
- La manera de conducir de los demás conductores
- Familiar dominante que le debilitó la autoestima
- Disminución de las capacidades y/o habilidades físicas
- otras : especificar

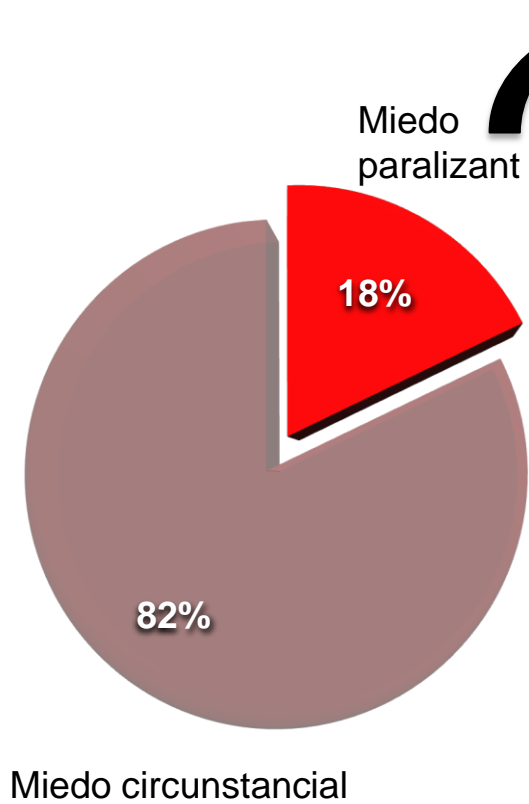
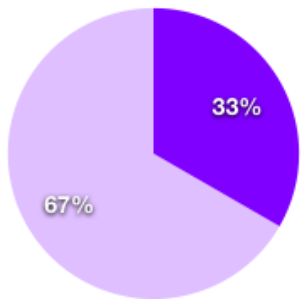
### 9. ¿Qué medidas ha adoptado ante su miedo a conducir?

- Conducir sólo por un tipo de vía
- Conducir dependiendo de la fluidez de la vía
- Conducir solamente en una situación espacio-temporal (día, noche, entre semana,...)
- Conducir dependiendo de los ocupantes
- Conducir un tipo de vehículo o cambiar de vehículo
- Utilizo más el transporte público
- Busco otras alternativas cuando puedo
- Otros:

¿Tengo amaxofobia?

Este cuestionario es una aproximación al problema, conteste sin pensar demasiado su respuesta, sino aquello con lo que se sienta reflejado en los items.

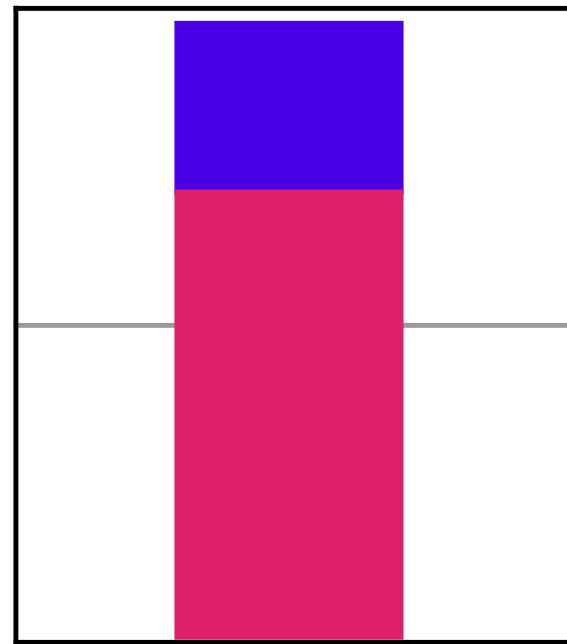
1. Cuando se que tengo que conducir pienso en ello con frecuencia y me pongo nervioso.  
Sí                      No
2. Circulando, nunca me siento tranquilo del todo  
Sí                      No
3. Cuando conduzco pienso que cualquiera que vaya cerca de mí se de un golpe conmigo  
Si                      No
4. Me preocupa molestar a los que circulan detrás por ir muy lento  
Sí                      No
5. Cuando conduzco pienso que los demás deben creer que soy un torpe  
Sí                      No
6. Siento molestias en la espalda, en las piernas y en los brazos cuando dejo de conducir  
Sí                      No
7. Me tengo que secar el sudor de las manos con frecuencia, cuando conduzco  
Sí                      No
8. No entiendo porque no puedo conducir cómo los demás  
Sí                      No
9. Procuro ocultar mi problema con excusas  
Sí                      No
10. Creo que los demás no entenderán mi miedo, que pensarán que soy un cobarde  
Sí                      No
11. Me asusta la velocidad, ir a más de 80 me produce "vértigo".  
Sí                      No



100

50

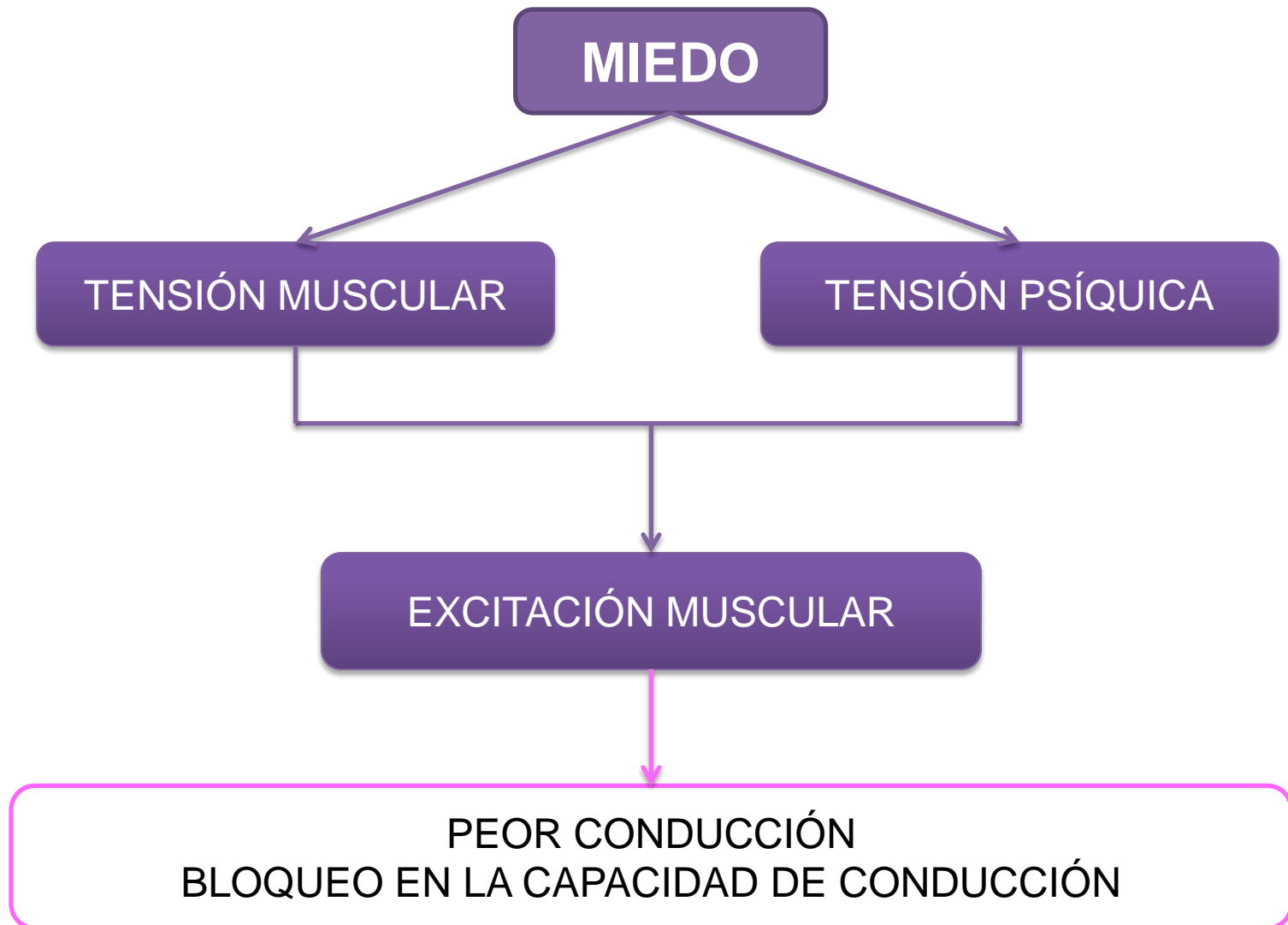
0



# Factores predisponentes para sufrir amaxofobia:

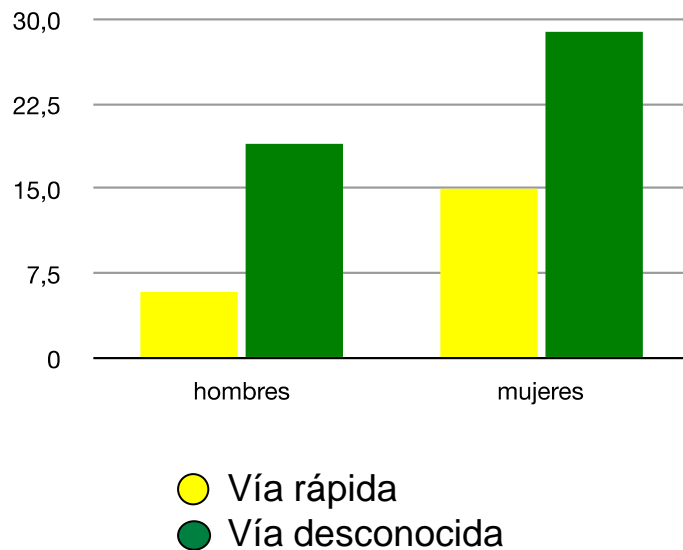
- Pensamiento rígido y controlador que dificulta adaptarse a la situación.
- Conjunto de creencias, expectativas y actitudes sobre el tráfico que influyen en la manera de percibirlo como una amenaza.
- Antecedentes de trastornos de ansiedad y depresión.
- Baja autoestima
- Gran nivel de autoexigencia y reducido nivel de tolerancia a la frustración.
- Alta susceptibilidad al miedo
- Alto nivel de estrés

# Psicopatología

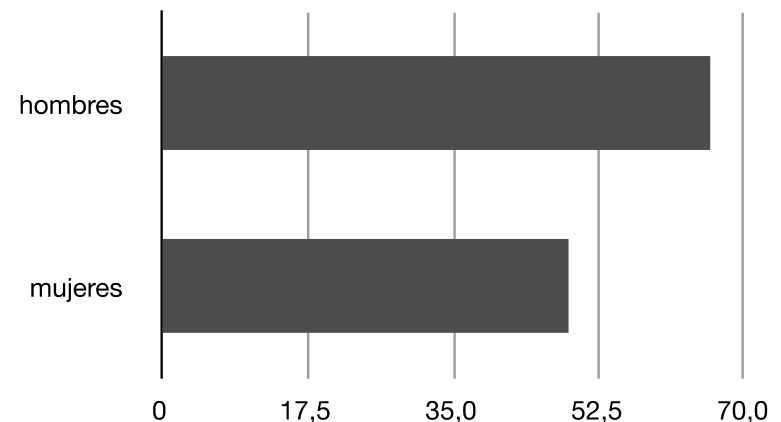


# Factores desencadenantes de una crisis de amaxofobia:

## Tipo de vía

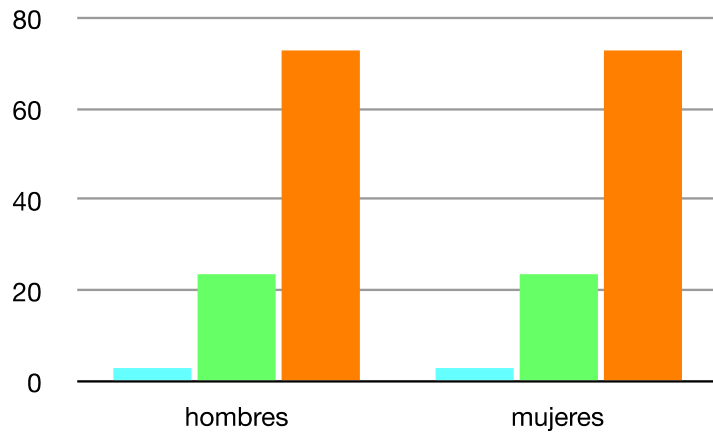
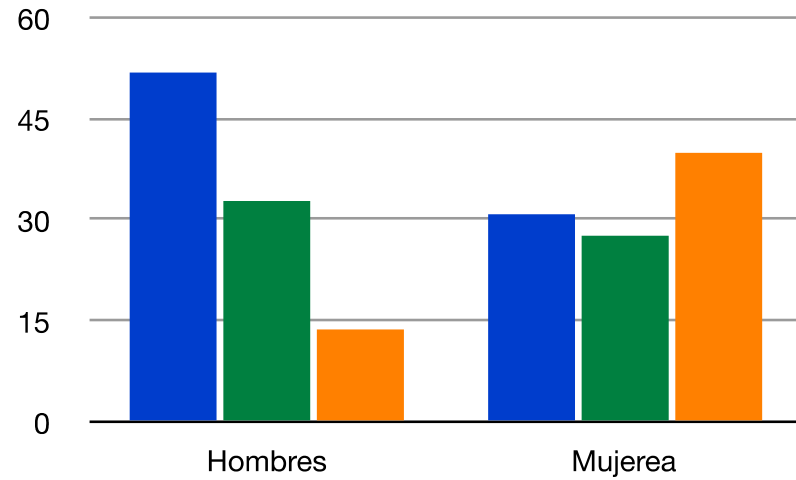


## Climatología adversa



## Condiciones del conductor

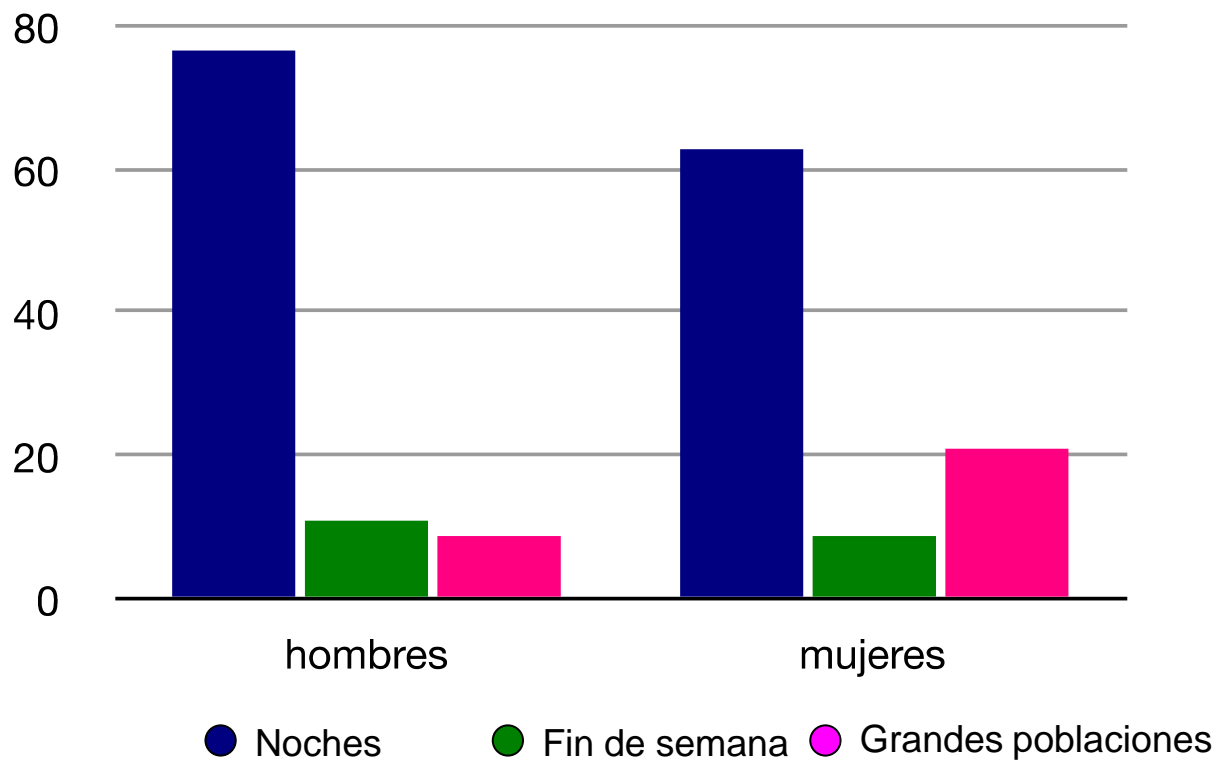
- Alcohol
- Mal físicamente
- Mal psíquicamente



## Intensidad del tráfico

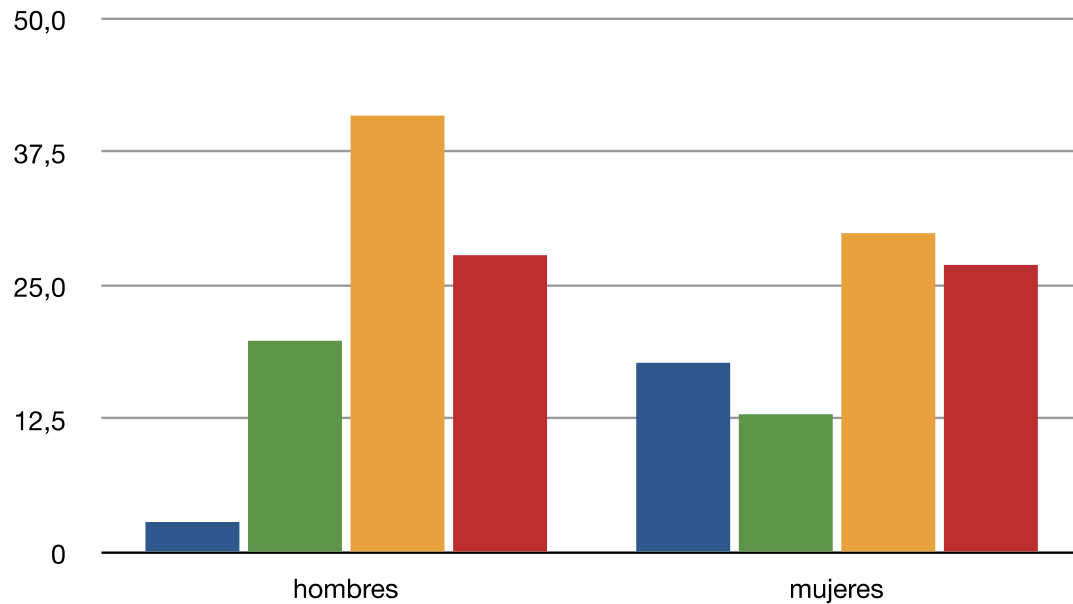
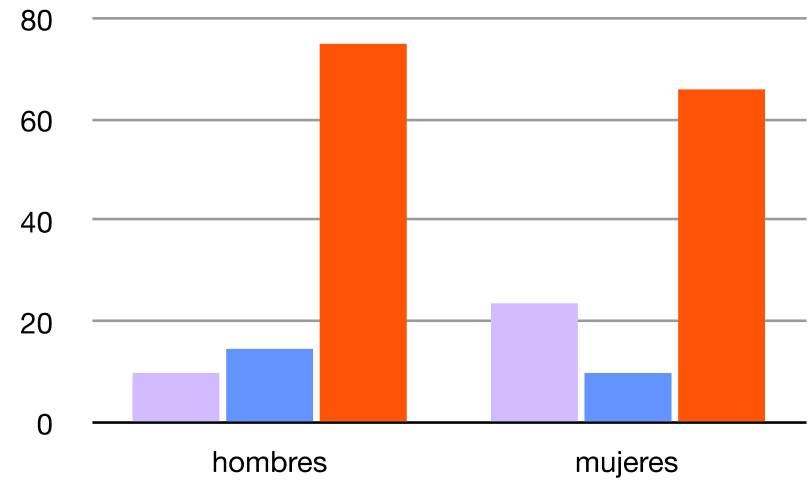
- Poco tráfico
- Tráfico fluido
- Tráfico intenso

## Condiciones espaciotemporales



## Según ocupantes

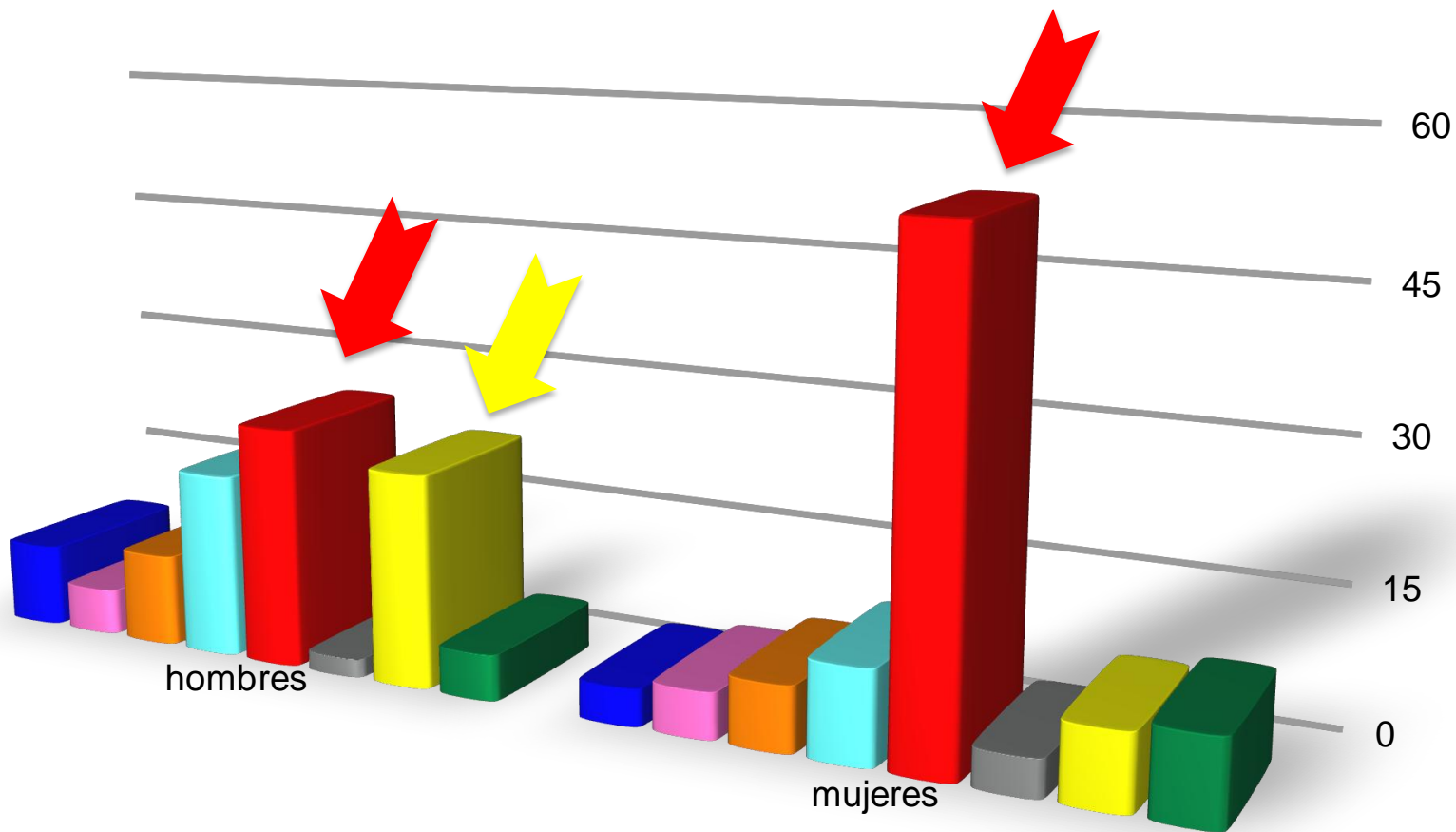
- Solo
- Con adultos
- Con niños



## Según vehículo

- Vehículo grande
- Vehículo pequeño
- Vehículo de poca potencia
- Vehículo prestado

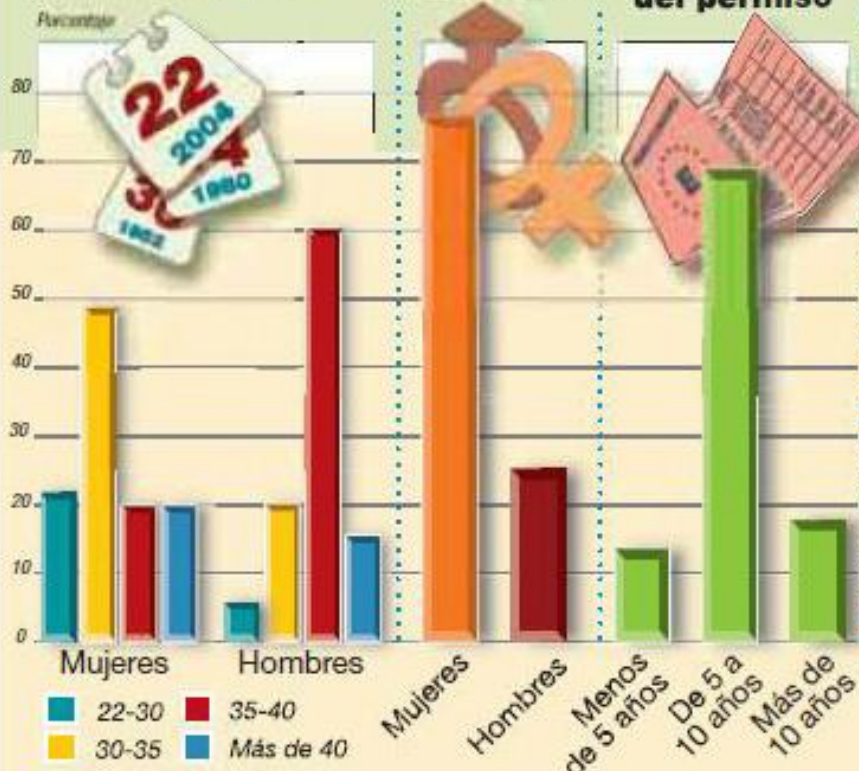
# Principal causa del miedo



- Accidente -1 año
- Accidente +10 años
- Manera de conducir de los demás
- Disminución de capacidad
- Accidente -5 años
- Testigo de accidente
- Baja autoestima
- Otras causas

# PRINCIPALES RASGOS DEL AMAXOFÓBICO

## Por edades



## Por sexos



## Antigüedad del permiso



## Grupos por causas

- Estrés postraumático como consecuencia de haber sufrido o presenciado un accidente de tráfico.
- Formación deficiente como conductores (nunca llegaron a conducir de forma regular).
- Problemas psicológicos relacionados con el estrés, la ansiedad, autoestima, etc. que se manifiestan al volante.

## Características personales que más se repiten

- Antecedentes de trastornos de ansiedad y depresión
- Alto nivel de estrés
- Mediana edad (30-40 años)
- Fragilidad emocional
- Baja autoestima
- Reducido nivel de tolerancia a la frustración
- Rigidez mental
- Gran nivel de autoexigencia
- Alta susceptibilidad al miedo



# Diagnóstico

## Criterios DSM-IV para el diagnóstico de fobia específica. American Psychiatric Association

- A. Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos (p. ej., conducir).
- B. La exposición al estímulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional o más o menos relacionada con una situación determinada.
- C. La persona reconoce que este miedo es excesivo o irracional.
- D. La situación fóbica se evitan o se soportan a costa de una intensa ansiedad o malestar.
- E. Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar provocados por la situación temida interfieren acusadamente con la rutina normal de la persona, con las relaciones laborales, académicas o sociales, o bien provocan un malestar clínicamente significativo.
- F. La ansiedad, las crisis de angustia o los comportamientos de evitación fóbica asociados a objetos o situaciones específicos no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental (trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno de ansiedad, fobia social, etc.).

# Tratamiento

## Objetivos:

1. Modificar las ideas sobre la amenaza del tráfico y los demás conductores.
2. Cambiar la autopercepción de competencia por parte de la persona.
3. Suprimir y evitar la respuesta de huida en el tráfico



# Tratamiento de exposición

3 fases:

- 1ª fase: vehículo adaptado que permite en una situación contralada iniciar la exposición del sujeto al tráfico y mejorar sus habilidades como conductor.
- 2ª fase: El paciente ya ha adquirido estrategias para soportar y reducir y ansiedad. Comienza a circular con su propio vehículo.
- 3ª fase: el paciente comienza a circular en solitario siguiendo al terapeuta que va delante en otro coche







**TE GUSTA  
¿QUE LE VAS A HACER?**

**MUCHAS GRACIAS**