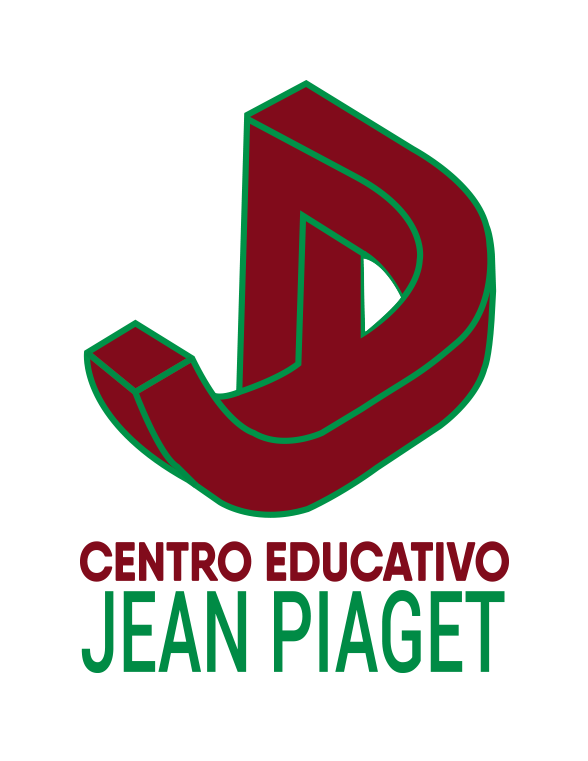
**Examen final**

Fagofobia

Yeriko Becerril Ramirez

5010

**Miss Adriana Chávez**

**Taller de metodología de la investigación**

**29 de mayo del 2020**

**Resumen**

En este trabajo investigaremos acerca de la fagofobia. Esta fobia la están presentando miles de personas y aquí investigaremos el ¿Qué es?, sus causas, síntomas y consecuencias, y por último sus tratamientos.

Se expondrá una serie de síntomas, con los culés los médicos dictaminan si el paciente es portador de esta fobia. Y en el caso de que el paciente de positivo a la fobia, tratar de curar al paciente con el tratamiento adecuado.

Con ello buscamos que la sociedad entienda y este informada acerca de esta fobia la cual puede llegar a ser muy peligrosa para la salud.

**Índice**

1. **Introducción …………………………………………………..4**
2. **Preguntas de investigación……………………………………4 y 5**
3. **Objetivos ………………………………………………………5**

**3.1. Especifico…………………………………………………….5**

**3.2. General ………………………………………………………5**

**4. Justificación ……………………………………………………5 y 6**

**5. Marco teorico ………………………………………………….6**

**5.1 Prevalencia …………………………………………………..8**

**5.2 Causas de la fagofobia (físicas y psicológicas) ………………8**

**5.3 Síntomas ……………………………………………………...8 y 9**

**5.4 Consecuencias ………………………………………………..9**

**5.5 Tratamiento ………………………………………………10 y 11**

**6. Discusión ………………………………………………………12**

**7. Conclusión …………………………………………………….13**

**Introducción**

La fagofobia se basa principalmente en el miedo irracional a la acción de ingerir o ahogarse la cual tiene la persona instantes antes de realizar la conducta de ingerir alimentos, bebidas o ampolletas. La exposición ha dicha conducta hace que la persona sufra de manera inmediata ataques de ansiedad, la cual puede transformarse en un ataque de pánico situacional y como consecuencia hace que la persona escape o evite la

Acción de ingerir alimentos.

Así mismo, la fagofobia suele venir de desencadenada a partir de un hecho traumático en la que la persona sufre un atragantamiento, sin embargo existen casos en los que con el hecho de ver a otra persona atragantándose o verlo en la televisión, surge dicha fobia.

Esta fobia suele aparecer en la etapa de la niñez, aunque también puede darse en la vida adulta. En la actualidad es un patología la cual de ve mas en los niños. Sin embargo, tiene un muy buen pronostico siempre y cuando sea detectada con prontitud y rápidamente.

**Preguntas de investigación**

1. ¿Qué es la fagofobia?
2. ¿A quien afecta principalmente esta fobia?
3. ¿Cuáles son las causas de la fagofobia?
4. ¿Qué consecuencias tiene esta fobia para la salud?
5. ¿Cuál es el tratamiento apropiado para esta fobia?

**Objetivos**

* General

Investigar, analizar y comprender el que es la fagofobia, sus causas, principalmente a quien afecta, las consecuencias para la salud y el tratamiento para esta fobia.

* Específicos

1. Que es la fagofobia y sus consecuencias
2. Efectos sociales en los que afecta
3. Efectos negativos en la salud

**Justificación**

esta investigación se hace con el fin de que el lector tengo un mayor conocimiento acerca de esta fobia, ya que es un tema muy interesante, por ejemplo, yo no sabia que yo tuve esta fobia de niño y gracias a esta investigación, me di cuenta de que a mi me daba miedo pasarme las pastillas por que pensaba que me ahogaría.

Así mismo, explicaremos las consecuencias físicas que esta fobia puede causar, también veremos el grupo de personas que es más afectado por esta fobia que ese ha vuelto un problema muy grande a lo largo del mundo, dado sus consecuencias.

También busco el que la gente, si es que cree que tiene esta fobia, sepa que hacer y poder actuar de manera correcta ante esta situación.

Mediante los recursos expuestos en esta investigación.

**Marco teórico**

La fagofobia es el trastorno psicológico provocado por el miedo irracional a el atragantarse, el cual impide a la persona el comer, y puede

causar desnutrición y aislamiento social y en algunos casos la depresión.

Para la mayoría de las personas el sentarse a la mesa y disfrutar de los alimentos debería ser un placer, para la mayoría de la sociedad. Coger los cubiertos, tomar un bocado, masticarlo y saborearlo es una cadena de acciones que realizamos casi de forma inconsistente y sin apenas darle importancia, sin embargo, existen personas a las cuales el simple hecho de ponerse delante de un plato, beber un vaso de agua o ingerir una pastilla, resulta un problema realmente grave, el cual se convierte en un pánico y les impide el poder comer con normalidad.

A esta serie de eventos los cuales se tornan maléficos para la salud de la persona, se le conoce como la fagofobia.

En realidad, no existe un perfil que este definido al 100% de personas que padezcan la fagofobia, aunque estudios confirman que es mas frecuente en el sexo femenino que en el masculino. Existe una hipótesis la cual dice que “las mujeres tienen entre dos y tres veces más ansiedad que los hombres”. (Wood,2018)

Debido a eso, en la practica vemos a mas mujeres las cuales son afectadas por esta fobia. Por otra parte, la edad no esta muy definida ya que existen casos desde niños hasta personas de edad adulta.

Hablado de la personalidad característica de este tipo de pacientes, suelen ser perfeccionistas, sugestionables y controladoras, lo cual provoca una mayor ansiedad. Además, en estudios recientes se encontraron relaciones entre esta patología y el nivel elevado de estrés, apunta la psicología.

Hablando acerca del tiempo de evolución de esta patología hasta acudir a consulta puede ser muy variado, puede ser entre cuatro semanas hasta 30 años, aunque el promedio es alrededor de cuatro años.

**Prevalencia**

la fagofobia es un trastorno psicológico muy poco común, y no existe ninguna cifra exacta la cual revele el número de casos que se den al año.

**Causas de la fagofobia (físicas y psicológicas)**

El descubrir las causas o el foco de una fobia puede llegar a ser un trabajo muy complicado, ya que en muchos casos la misma persona es incapaz de darse cuenta que tiene este padecimiento. O en dicho caso el paciente es incapaz de reconocer el hecho que pudo haber propiciado esta fobia.

Sin embargo, se conoce que también existen otros factores los cuales pueden predisponer a la aparición de esta fobia. Como lo es el caso de la existencia de una predisposición genética la cual agrave los efectos de la ansiedad que tiene la persona, acompañado de una experiencia o evento traumático o con una gran carga emocional.

El conjunto de estos factores y otras causas pueden hacer que esta fobia y muchas se presenten de manera repentina en cualquier persona.

**Síntomas**

Como ocurre con cualquier fobia o enfermedad, en cuanto se presenta la acción temida, nuestro cuerpo lanza una serie de síntomas físicos los cuales son los mismos de la ansiedad.

La acción de tener que comer para las personas con esta fobia y por consiguiente tener que tragar o ingerir sus alimentos, suelen tener mareos, palpitaciones, dolor de cabeza, taques de pánico y vomito.

Además de los síntomas físicos ya analizados, esta fobia suele presentar síntomas psicológicos, tales como la sensación de irrealidad, la baja autoestima, pensamientos distorsionados los cuales son provocados por el miedo irracional al ingerir algún alimento, bebida o pastilla. Las cuales son conductas que la están llevando a la muerte. Pero tiene un pensamiento de impotencia al pensar que no puede hacer nada para impedirlo.

**Consecuencias en la salud**

Los síntomas físicos y psicológicos de esta patología no pasan desapercibidos en el organismo ya que provoca graves consecuencias de salud, las cuales son:

**Desnutrición**

la perdida de peso repentina y desproporcionada provoca problemas muy severos de desnutrición, ya que el cuerpo deja. Un lado la acción de absorber los nutrimentos necesarios para el funcionamiento correcto del cuerpo.

**Aislamiento social**

El hecho de no enfrentarse a la hora de la comida, genera un cierto deterioro en las relaciones sociales de la persona. Tienen mideo al ir a una comida por el miedo a ahogarse durante el acto de ingerir los alimentos. Esto provoca aislamiento social.

Depresión

La aparición de ataques de ansiedad y de pánico en los afectados es muy común, ya que la persona entra en un circulo vicioso la cual aumenta la posibilidad de caer en una depresión severa “El círculo no tiene fin porque ellos son conscientes de ese miedo, lo que les provoca más ansiedad y más bloqueo, que se suma a la soledad. Todo eso, a la larga, puede aumentar el riesgo de llegar a una depresión grave”(Wood,2018)

**Tratamiento**

Afortunadamente este trastorno psicológico tiene cura. El proceso con mayor existo es el proceso psicológico y tiene un 73,17% de efectividad en los pacientes, pero algunos médicos los tratan con fármacos pero esto no es lo mas apropiado ya que solo tiene un 19% de efectividad.

Esta fobia en particular no se curara con fármacos ni antidepresivos ya que la medicina no ayuda a cambiar tu forma de pensar sino ayuda al organismo a tener el mejor funcionamiento posible, en cambio la psicología cambia la forma en la que piensas para que llegues a la conclusión de que no te pasara absolutamente nada si es que ingieres alimentos, bebidas o pastillas, lo que hace la psicología es ayudarte a tener una reconstrucción cognitiva, atraves de tratamientos cognitivos conductuales, con esto el paciente se da cuenta de que sus pensamientos son irracionales, de esta manera empieza el paciente a ver que no existe ningún riesgo al ingerir alimentos, todo esto es comprobado por el mismo y de esta forma se le podría decir que ha sido un caso exitoso y curado.

Los expertos han afirmado que la fagofobia tiene en pocas palabras una cura muy sencilla, pero siempre y cuando a la persona afectada se le ponga en manos de profesionales, ya que el tratar de solucionar el problema por tu cuenta puede hacer que resulte mas complicado.

Dice Wood “según su experiencia clínica se ha podido comprobar que se cura relativamente rápido, en cuestión de ocho sesiones, ya que la persona se da cuenta que no existe nada físico que le impida tragar”, en el momento que la persona abre los ojos y se da cuenta de esto, el tratamiento se vuelve mas sencillo ya que a persona afectada lo comprueba por ella misma.

Para lograr ese cambio de pensamiento en los afectados, los doctores enseñan a paciente métodos para aprender a distraerse mientras se come, a tener minutos de relajación abdominal, en algunos casos hacen meditación y lo mas importante es el apoyo incondicional de la familia, ya que los refuerzos positivos y alentadores para el paciente le serán de mucha ayuda.

**Discusión**

A través de esta información la cual no ha ayudado a entender el como funciona esta fobia, sus causas, su tratamiento y lo más importante, las curas estipuladas para el mejoramiento del paciente.

Esta fobia no es tan común por lo cual el recaudar la información fue un poco difícil, pero a pesar de eso, se logro recaudar la información necesaria para el estudio de esta fobia.

Basta con simple ayuda psicológica para poder ayudar a estas personas, las cuales están atrapados en las telarañas de la fagofobia, pero el apoyo mas importante es el de los familiares.

**Conclusión**

como se pudo observar en la investigación, la fagofobia es un patología psicológica que puede acabar con tu vida en tan solo un par de años, causando desde desordenes alimenticios, hasta problemas psicológicos graves, sin embargo, se investigo y se llego a la conclusión, si bien esta fobia se puede detectar desde 2 semanas hasta un año, es posible que el paciente se cure, siempre y cuando sea con un especialista.

**Bibliografías**

Síntomas de la fagofobia y consecuencias para la salud. (2020, enero 23). Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/trastornos-alimentarios/sintomas-de-la-fagofobia-y-consecuencias-para-la-salud

Navarrete, S. (2019, noviembre 29). Fagofobia: Miedo a tragar. Pautas para una vida sin miedo. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://snpsicologovalencia.es/blog/superacion-personal/180-fagofobia-miedo-a-tragar-pautas-para-una-vida-sin-miedo.html

Blasco, R. (2015, mayo 26). Miedo a tragar | Tratamiento Ansiedad Depresión. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://tratamiento-ansiedad-depresion.com/blog/asesoramiento-gratuito/miedo-a-tragar-fagofobia/

Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2018, noviembre 20). Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961

Begoña, B. (2018, mayo 18). Fagofobia: el miedo a tragar alimentos . Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://betaniapsicologia.com/2018/03/fagofobia-el-miedo-tragar-alimentos.html

Fagofobia: el peligroso miedo a tragar alimentos. (2019, enero 9). Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.diariofemenino.com/psicologia/fobias/fagofobia-el-peligroso-miedo-a-tragar-alimentos/

Carrión , J. (2014, marzo 20). Fobia a atragantarse (Fagofobia) Caso Clínico. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.cinteco.com/fobia-a-atragantarse-fagofobia-caso-clinico/

Roviro Salvador , I. (s. f.). Fagofobia (miedo a tragar): síntomas, causas y tratamiento. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://psicologiaymente.com/clinica/fagofobia

Sanchez , L. (2019, enero 9). Fagofobia: el peligroso miedo a tragar alimentos. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://www.diariofemenino.com/psicologia/fobias/fagofobia-el-peligroso-miedo-a-tragar-alimentos/

colaboradores de Wikipedia. (2019, diciembre 23). Fagofobia - Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado 29 de mayo de 2020, de https://es.wikipedia.org/wiki/Fagofobia