

Hay un tipo de antidepresivo llamado inhibidor de la monoaminoxidasa (IMAO), que es particularmente eficaz para tratar la fobia social. Sin embargo, este tipo de medicamento pocas veces se utiliza como la primera opción de tratamiento dado que cuando se combinan los IMAO con ciertos alimentos u otros medicamentos pueden causar efectos secundarios peligrosos.

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y eficaces para muchas personas, también pueden ser riesgosos para otras, en especial para los niños, adolescentes y jóvenes. A los antidepresivos se les ha agregado una advertencia de “recuadro negro”, el tipo de advertencia más grave que puede tener un medicamento recetado en los Estados Unidos. Estas etiquetas advierten a las personas que los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio.

Toda persona que tome antidepresivos debe ser supervisada de cerca, especialmente al comenzar un tratamiento con estos medicamentos.

Otro tipo de medicamentos, el betabloqueador, puede ayudar a controlar algunos de los síntomas físicos de la fobia social, como sudor excesivo, temblores o latido acelerado del corazón. Generalmente se recetan cuando los síntomas de la fobia social aparecen en situaciones específicas, como con el “miedo escénico” o temor de aparecer ante un público.

A algunas personas les va mejor con la terapia cognitiva-conductual, mientras que para otras son mejores los medicamentos o una combinación de las dos terapias. Hable con su médico sobre cuál es el mejor tratamiento para usted.

## ¿Qué se siente tener fobia social?

**“En la escuela siempre tenía miedo de que me preguntaran algo los maestros, aun cuando sabía las respuestas. Cuando empecé a trabajar, no me gustaba tener reuniones con mi jefe. No podía almorzar con mis colegas. Me preocupaba que me miraran fijamente o que me juzgaran, o hacer el ridículo. Cuando pensaba en ir a reuniones, el corazón me latía muy fuerte y comenzaba a sudar. Esas sensaciones empeoraban a medida que se acercaba el evento. A veces no podía dormir ni comer por muchos días antes de una reunión del personal”.**

**“Estoy tomando medicamentos y yendo a un consejero para poder enfrentar mejor mis miedos. He tenido que trabajar mucho, pero me siento mejor. Me alegro que le hice esa primera llamada al médico”.**

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre la fobia social (trastorno de ansiedad social), visite **MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina)**: <http://medlineplus.gov> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información en inglés sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.gov**: <http://www.clinicaltrials.gov>

Si desea obtener más información sobre problemas, recursos e investigaciones sobre la salud mental, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov/> (español). También puede visitar el sitio web del **NIMH** en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o ponerse en contacto con nosotros en:

**Instituto Nacional de la Salud Mental**  
Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones  
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión  
6001 Executive Boulevard  
Room 6200, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663  
Teléfonos: 301-443-4513 o  
1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)\*  
Teléfonos para personas con problemas auditivos:  
301-443-8431 o 1-866-415-8051\*  
Fax: 301-443-4279  
Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)  
Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o  
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Publicación de NIH Núm. SQF15-4678  
Traducida en el 2011  
Modificada en agosto del 2015



## Fobia social (Trastorno de ansiedad social): Siempre avergonzado

¿Tiene miedo de ser juzgado por otras personas o de sentirse avergonzado todo el tiempo? La mayor parte del tiempo que está rodeado de otras personas, ¿se siente extremadamente temeroso e inseguro? ¿Estas preocupaciones le dificultan realizar las actividades diarias, como hacer mandados o hablar con otras personas en el trabajo o la escuela?

Si es así, puede que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado fobia social o trastorno de ansiedad social.

Instituto Nacional de la Salud Mental  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de la Salud

### ¿Qué es la fobia social?

La fobia social es un miedo fuerte a ser juzgado por otros y a sentir vergüenza. Este miedo puede ser tan fuerte que hace difícil ir al trabajo o a la escuela, o llevar a cabo las actividades de cada día.

Toda persona ha sentido ansiedad o vergüenza alguna vez. Por ejemplo, conocer a alguien nuevo o hablar en público puede poner nervioso a cualquiera. Sin embargo, las personas que tienen fobia social se preocupan por éstas y otras cosas por semanas antes de que ocurran.

Las personas que tienen fobia social tienen miedo de hacer cosas comunes delante de otras personas. Por ejemplo, pueden tener miedo de firmar un cheque delante del cajero en una tienda, de comer o beber delante de otras personas o de usar un baño público. La mayoría de las personas que tienen fobia social saben que no deberían tener tanto miedo, pero no lo pueden controlar. A veces terminan evitando lugares o eventos donde creen que podrían verse obligados a hacer algo que les haga sentir vergüenza. Para algunos, la fobia social es un problema sólo en ciertas situaciones, mientras que otras personas tienen síntomas en casi todas las situaciones sociales.

Por lo general, la fobia social comienza en la juventud. Un médico puede darse cuenta que una persona sufre de fobia social si ha tenido síntomas durante por lo menos 6 meses. Sin tratamiento, la fobia social puede durar muchos años e incluso toda la vida.

### ¿Cuáles son las señales y los síntomas de la fobia social?

Las personas con fobia social tienden a:

- Sentir mucha ansiedad cuando están rodeadas de otras personas y les cuesta trabajo hablar con ellas aunque quieran hacerlo
- Sentirse tímidas y avergonzadas delante de otras personas
- Tener mucho miedo de que otras personas las juzguen
- Preocuparse por muchos días o semanas antes de un evento donde habrán otras personas
- Evitar lugares donde hay otras personas
- Tener dificultad para hacer y conservar amigos
- Sonrojarse, sudar o temblar cuando están rodeados de otras personas
- Tener náuseas o malestar en el estómago cuando están con otras personas.



### ¿Qué causa la fobia social?

A veces la fobia social es hereditaria, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas la tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que el miedo y la ansiedad involucran varias partes del cerebro. Algunos investigadores piensan que no saber interpretar la conducta de los demás puede jugar un papel en generar la fobia social. Por ejemplo, usted puede pensar que las personas le están mirando fijamente o le están frunciendo el ceño cuando realmente no lo están. Otra posible causa de la fobia social puede ser la falta de buenas habilidades sociales. Por ejemplo, si usted no tiene buenas habilidades sociales, puede sentirse desanimado después de hablar con otras personas, y quizás se sienta preocupado de volver a hablar con esas personas en el futuro. Es posible que al aprender más sobre cómo funcionan el miedo y la ansiedad en el cerebro, los científicos logren crear mejores tratamientos. También están intentando averiguar cómo el estrés y los factores ambientales pueden estar involucrados.

### ¿Cómo se trata la fobia social?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. El médico debe realizarle un examen para asegurarse de que sus síntomas no son causados por algún problema físico. Además, es posible que el médico lo mande a ver a un especialista en salud mental.

Por lo general, la fobia social se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

**Psicoterapia.** El tipo de psicoterapia llamada terapia cognitiva-conductual (TCC) es especialmente útil para tratar la fobia social. Le enseña a la persona con fobia social otras formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para que sienta menos ansiedad o temor. Además sirve para ayudar a aprender y a practicar cómo desenvolverse socialmente.

**Medicamentos.** Los médicos también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar la fobia social. Los medicamentos que se recetan con más frecuencia son los ansiolíticos y los antidepresivos. Los medicamentos ansiolíticos son medicamentos fuertes que sirven para tratar la ansiedad. Existen diferentes tipos, muchos de los cuales comienzan a trabajar de inmediato. Sin embargo, por lo general, no se deben tomar por períodos largos de tiempo.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también sirven para tratar la fobia social. Probablemente se receten con más frecuencia que los medicamentos ansiolíticos para tratar la fobia social. Los antidepresivos pueden tardar varias semanas en hacer efecto. Algunos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Para la mayoría de las personas, estos efectos secundarios no suelen convertirse en un problema, especialmente si se comienza con una dosis baja y con el tiempo se va aumentándola lentamente. **Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.**