

Sabes qué es la tripofobia y por qué es más común de lo que crees

La tripofobia es el miedo o repulsión que siente una persona al mirar o al estar cerca de figuras geométricas muy juntas, especialmente orificios pequeños circulares, pero también rectángulos muy pequeños.

Quienes padecen este miedo intenso sufren malestar y manifiestan síntomas como comezón, temblores, hormigueo y repulsión al contacto con este tipo de patrones geométricos. En casos más graves, la tripofobia puede producir náuseas, aumento de los latidos cardíacos e incluso una crisis de pánico.

En una entrevista con EFEsalud, Andrea Doreste, psicóloga de la clínica MGC Mutua, nos responde a las preguntas más comunes sobre esta fobia y nos explica en qué consiste y cómo dificulta la vida de quienes lo padecen.

¿Qué es la tripofobia o miedo a los agujeros?

Se trata de un miedo irracional a imágenes u objetos que tienen agujeros o patrones repetitivos con figuras geométricas como por ejemplo un panal de abejas o las piedras pómez.

Se le considera como un miedo irracional, ya que los estímulos fóbicos en este caso no pueden ser considerados como entes amenazantes o de verdadero peligro; por lo que los ataques de pánico relacionados a ella se consideran “falsas alarmas”, ya que simplemente se da por el contacto visual con imágenes que resultan desagradables.

Es importante destacar que éste no es un término formal en la psicología aún; pues de hecho, todavía no ha sido considerado como un trastorno por el Manual de Diagnostico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM).

Sin embargo, es una fobia sumamente común, ya que existe una gran cantidad de personas que ha manifestado este tipo de temores.

La tripofobia en la piel, uno de los casos más comunes, no es una enfermedad, sino simplemente el temor a padecer o tener un

conjunto de agujeros en la piel.

«Este malestar viene de la visualización de estas imágenes, de ahí que su descubrimiento viniera a partir del uso de los teléfonos móviles, que cada día tienen más cámaras y en consecuencias más agujeros», explica la psicóloga.

«No hay unanimidad con respecto al tipo de patrón que produce la fobia, sino que varía de una persona a otra. Lo habitual son pequeños agujeros; por ejemplo, formas similares a un panal de abejas o una esponja de mar», sostiene la experta.

¿Qué causas esconde esta fobia?

Se desconocen las causas exactas que producen la tripofobia pues los estudios realizados son bastantes limitados.

«Es probable que las causas vayan en la misma línea del resto de fobias, en las que la presencia de aquello que produce miedo, implica que podría aparecer un peligro real para la persona de forma repentina. En algunos casos, se puede llegar a hacer una asociación directa con la enfermedad o la muerte», afirma Doreste.

Otro motivo es la semejanza de estas figuras e imágenes con animales venenosos, como por ejemplo las serpientes, que también son causantes de otras muchas fobias.

Además, algunos profesionales también atribuyen la tripofobia al hecho de que el cerebro necesita más oxígeno y energía para procesar patrones de este tipo, por lo que aparecen sentimientos de angustia.

¿Cuáles son sus síntomas?

Las personas que padecen tripofobia pueden llegar a experimentar crisis de angustia similares a las que generan otras fobias. En estos casos los síntomas más comunes son:

- Náuseas y mareos
- Taquicardias.
- Temblores.
- Sudoración.
- Dificultad para respirar

No obstante, uno de los síntomas más comunes de la tripofobia es la piel erizada y los picores en diferentes partes del cuerpo, fruto del miedo irracional a tener en el propio cuerpo ese patrón de agujeros.

«Además, es importante destacar que la tripofobia no está limitada a un grupo demográfico específico y que puede afectar a personas de todas las edades», matiza la psicóloga de la [clínica MGC Mutua](#).

¿Cómo afecta la tripofobia al día a día?

La tripofobia afecta a quienes la padecen en la medida en la que se encuentran con este tipo de patrones geométricos en su vida cotidiana como puede ser las cámaras de un teléfono móvil, las esponjas, una cortina o una pared con puntitos...

«Es limitante siempre que la persona tenga delante aquello que le genera fobia: esos puntos, esos agujeros, o ese ese patrón o esa cortina de la ducha con puntos...», explica la psicóloga.

Por lo general, muchas de las personas afectadas no buscan tratamiento porque no sienten que su rutina diaria se vea alterada por esta fobia.

¿Cuál es la terapia o tratamiento?

«Como en el resto de las fobias, el tratamiento pasa por la combinación de la medicación con la terapia cognitivo-conductual», explica la experta.

«La terapia cognitivo-conductual es la más eficaz. Además de relajarse, es positivo practicar técnicas de respiración, pero sobre todo hay que trabajar mucho a nivel cognitivo y el pensamiento», sostiene Doreste.

Sin embargo, afirma la psicóloga, debe ser un profesional quien haga la valoración, ya que depende de la gravedad de los síntomas y de la interferencia que estos puedan tener con las actividades del día a día.

Este tipo de fobias suelen ir acompañadas de otras similares o no como puede ser el miedo a la naturaleza, a la sangre o las inyecciones, fobia social a espacios cerrados u otras cosas específicas.

Tripofobia, un miedo en estudio

La tripofobia es un fenómeno peculiar que ha despertado el interés de profesionales de la psicología y la neurociencia. Algunos estudios sugieren que la respuesta a estos patrones visuales puede tener raíces evolutivas en la preservación de la especie. Es decir, la aversión a ciertas pautas podría haber evolucionado como un mecanismo de defensa, para evitar posibles

amenazas en la naturaleza.

Además, la tripofobia en las personas ha generado debates sobre la relación entre la mente y la percepción visual. Algunos expertos sugieren que esta fobia puede estar vinculada a la forma en que el cerebro procesa y organiza la información visual, que llevaría a reacciones emocionales intensas ante ciertos estímulos.

«Existen otras fobias que también son inusuales, y que han sido objeto de estudio e interés en el ámbito científico. Algunas de ellas son la cronofobia, que implica el miedo al paso del tiempo; la xantofobia, que es el miedo al color amarillo; la eisoptrofobia, que es el miedo a los espejos o a cualquier objeto que muestra un reflejo; la somnifobia o miedo a dormir, o la coulrofobia, o miedo a los payasos, que, en algunos casos, puede llegar a causar ataques de pánico», concluye Andrea Doreste.

Con información de 800 noticias