FOBIAS
¿MIEDO A LAS ALTURAS?

Hemos visto personas con síndrome de Down con una variedad de fobias. La preocupación por las alturas es una que vemos con más frecuencia. Para este miedo en particular, a menudo nos preguntamos si es realmente una fobia o si es causado por otra cosa.

En nuestra opinión es que muchas personas con síndrome de Down tienen una percepción de profundidad diferente.

Después de haber visto a miles de personas subirse a la mesa de examen, está claro que muchas personas con síndrome de Down encuentran desafiante pasar a diferentes niveles. Incluso moverse de una superficie a otra, como de baldosas a alfombras, puede resultar desconcertante para algunos.

Puede ser difícil determinar cuánto “miedo a las alturas” es una fobia versus una diferencia en la percepción de la profundidad.

¿Qué se puede hacer?

Considere un buen examen de la vista para evaluar la visión. La visión monocular (ver con un ojo) limita la percepción de profundidad. ¿Existe algún problema que se pueda abordar para mejorar la visión binocular?

Considere otras terapias. Creemos que gran parte del desafío de la percepción de la profundidad en las personas con síndrome de Down está "en el cerebro, no en los ojos".

Con esto queremos decir que los ojos pueden estar funcionando adecuadamente, pero la capacidad del cerebro para interpretar las señales puede verse afectada. No tenemos conocimiento de un tratamiento para esto. Sin embargo, ¿podría una persona recibir terapia ocupacional o física para mejorar la situación?

¿Alguna otra terapia disponible?

No tenemos una respuesta, pero vale la pena considerarla.

Considere la ***desensibilización.*** La desensibilización es un tratamiento para las fobias. La desensibilización es un medio de reducir gradualmente el miedo de una persona ayudándola gradualmente a tolerar estar cerca de las cosas que teme. En el caso del miedo a las alturas, la persona sería llevada gradualmente a lugares más altos. Algunas técnicas de relajación se pueden utilizar mientras la persona está expuesta a los lugares altos. Sin embargo, si el problema es realmente una cuestión de percepción de profundidad que está impulsando el miedo, ¿responderá la persona o solo la haremos más temerosa? Desafortunadamente, tampoco conocemos una buena respuesta para esa pregunta.

Considere el **uso de imágenes.** Una cosa que podría brindar algún beneficio es el uso de imágenes para preparar a la persona para la próxima exposición a las alturas. Muchas

personas con síndrome de Down se benefician de tener conocimiento de lo que está por venir en lugar de estar expuestas inesperadamente. Sin embargo, si será suficiente para superar el miedo solo se puede determinar intentándolo.

¿Y la medicación?

Si realmente se trata de una fobia, los medicamentos para la ansiedad a menudo solo tendrán un beneficio limitado (si es que lo tienen). Desafortunadamente, muchos medicamentos para la ansiedad pueden hacer que alguien se sienta un poco inestable de pie y, de hecho, pueden empeorar la situación porque pueden aumentar la sensación de malestar asociado con los lugares altos.