

El miedo a viajar en avión - cómo superar

El estrés antes de viajar en avión, la mayoría de veces, aparece un par de semanas antes del día de viaje. Aquí encontrarás algunos consejos sobre cómo dominar el miedo a volar:

- Consulta el procedimiento del check-in, esto te ayudará a conocer y pasar todas las etapas in sorpresas.
- De ser posible recomendamos viajar con algún amigo o miembro de la familia, la compañía siempre es agradable y da menos miedo.
- Vale la pena llegar al aeropuerto más temprano de lo recomendado por las líneas aéreas. Pasando más tiempo en el aeropuerto lograrás acostumbrarte al ambiente del lugar.
- Para que todos los viajes sean cómodos y te sientas seguro(a) descansa adecuadamente y usa ropa cómoda que no impida el movimiento.
- Durante el vuelo no pienses sobre los problemas o miedos que puedas tener, lo más importante es relajarte y respirar profundo. Una buena idea para pasar el tiempo en el avión es leer un libro interesante, tener una conversación con el vecino, escuchar música o ver películas en el avión.
- Si el miedo se volvió pánico, consulte a un médico. Si él ve por conveniente, te indicará un medicamento que te ayudará con la ansiedad durante tu próximo vuelo.

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)