

¿Qué es la MISOFONIA?



Misofonía es un trastorno sensorial

La gente con Misofonía experimenta una reacción inusualmente fuerte a los sonidos comunes y, algunas veces, movimientos visuales.

Activadores Comunes [“Desencadenantes”]



Cada persona con Misofonía tiene su propio “conjunto” único de sonidos activadores.

Los más comunes son:

- **Sonidos de comer y de la boca** [masticando, tronando los labios, sorbiendo, etc.]
- **Haciendo clic con una pluma**
- **Teclear**
- **Arrugar plástico**
- **Y mucho más...**

¿Cómo se siente tener Misofonía?

La Misofonía puede ser activada a cualquier tiempo por sonidos y vistas normales en el mundo

La reacción puede ser muy incómoda, como una combinación de pánico, enojo, y una necesidad de escaparse, todo al mismo tiempo.

¿Cómo se lidia con la Misofonía?

Todavía no hay tratamiento para la Misofonía. Gente que experimenta esta condición evitan situaciones en que pueden ser “activados”. Sin embargo, se puede manejar usando una combinación de útiles como tapones para los oídos y maneras de afrontamiento.

Una person con misofonía tal vez tendrá que salir de una situación de repente para que se puedan alejar de un sonido dañoso.

Cómo se puede ayudar a una persona con Misofonía.

Es importante escuchar y apoyar a alguien cuando te dicen de un “desorden invisible” como la misofonía.

Burlándose, ignorando, o intimidando a los que tienen discapacidades puede ser muy dañino.

Hay esperanza

Nadie elige tener una condición como la misofonía. Con ayuda y el entendimiento de parte de la gente que nos rodea, podemos vivir vidas gratificantes y serenas con la misofonía.

