vinetur

Lourdes Carmona rebate el bulo que atribuye a las turbulencias la caída de aviones

La comandante las define como baches normales e impulsa cursos benéficos contra la aerofobia

miércoles 19 de agosto de 2026

La comandante de vuelo Lourdes Carmona ha salido este miércoles, 19 de agosto, al paso de uno de los mensajes falsos más extendidos entre quienes temen viajar en avión: que una turbulencia pueda hacer caer la aeronave. La piloto sostiene que esa idea no se corresponde con el funcionamiento del vuelo y resume el fenómeno con una frase directa: “Son baches normales en las rutas”. A su juicio, la desinformación sobre cómo opera un avión alimenta buena parte del miedo de muchos pasajeros.

Carmona, piloto alicantina con más de 30 años de experiencia en aviación, afirma que las turbulencias forman parte de la operativa habitual y que su presencia no implica por sí misma una situación de riesgo para el aparato. “Una turbulencia es algo normal durante un vuelo. Es como un bache que se detecta y que está controlado. Pese a su brusquedad, es imposible que haga caer un avión”, explica.

La comandante vincula su mayor presencia en esta época del año con el calor y con los cambios en el aire. “Ahora con el calor es habitual que aparezcan, son como baches de aire que se generan por las corrientes de aire y por cambios en su temperatura y su dirección. Pero nada más”, señala. Su explicación insiste en que la sensación que percibe el pasajero puede ser incómoda o incluso brusca, pero no debe interpretarse como señal de que el avión vaya a perder la capacidad de mantenerse en vuelo.

Para aclarar por qué se producen esas sacudidas, Carmona recuerda que los aviones están construidos con materiales pensados para combinar flexibilidad y resistencia. También subraya el papel de las alas en la estabilidad de la aeronave. Cuando el aire cambia ligeramente de dirección o el aparato entra en una corriente concreta, añade, aparecen vibraciones y movimientos que el pasajero nota con claridad, aunque formen parte del comportamiento normal del avión.

Su recomendación para esos momentos es simple: ponerse el cinturón y seguir en todo momento las instrucciones de la tripulación. Carmona explica que el piloto puede ajustar la velocidad y la altura para reducir la sensación de las turbulencias cuando aparecen, y añade que muchas de ellas ya se tienen en cuenta al planificar las rutas. Desde ese punto de vista, la comandante insiste en que el viajero no debe asociar esas sacudidas con un fallo del aparato ni con una pérdida de control por parte de la cabina.

La piloto enmarca esa aclaración en un problema más amplio: la aerofobia. Carmona sostiene que el miedo a volar afecta en España a una parte relevante de la población y cita estadísticas que lo sitúan entre el 5% y el 10%, aunque añade que algunos datos elevan ese porcentaje hasta el 20%. También precisa que no todos los casos se manifiestan igual. Hay personas que vuelan con malestar durante todo el trayecto y otras que directamente no pueden subir a un avión, con las consecuencias que eso tiene en su vida personal y profesional.

Sobre cómo detectar ese miedo antes de que desemboque en pánico, Carmona menciona síntomas como la sudoración y el aumento de las palpitaciones. Si aparecen durante el vuelo, aconseja respirar de forma calmada e intentar relajarse. Para ella, ayuda recordar varios elementos básicos: que el avión cuenta con medidas de seguridad muy exigentes, que la tripulación trabaja con esos procedimientos cada día y que los pilotos disponen de experiencia para gestionar cualquier incidencia operativa que pueda surgir durante la ruta.

Cuando ese temor es previo al viaje o se repite de forma constante, la comandante recomienda prevenir. Su primera propuesta es informarse con fuentes fiables sobre cómo funciona un avión, qué hacen los pilotos y qué sistemas de seguridad intervienen antes y durante el vuelo. Si la fobia es más intensa, Carmona considera conveniente

acudir a especialistas. Ella misma desarrolla cursos para perder el miedo a volar en los que emplea simuladores de vuelo y explicación técnica del funcionamiento de la aeronave y de la tripulación. Eso sí, matiza que cuando el problema se sitúa en un plano psicológico más profundo, la atención debe recaer en profesionales de esa área.

Esa labor formativa se ha ampliado ahora con una iniciativa solidaria. Carmona ha puesto en marcha una gira benéfica de cursos contra la aerofobia por distintos puntos de España, en formato presencial y online, con la intención de llegar al mayor número posible de personas. La recaudación, según explica, se destinará a campañas sociales. La propuesta está abierta a empresas, entidades, ONG y administraciones interesadas en organizar estas sesiones.

Además de su trayectoria como comandante de vuelo, Carmona ejerce como piloto comercial internacional e instructora en una escuela de vuelo. También participa en conferencias en Europa, Sudamérica y Norteamérica y colabora con distintas instituciones académicas y formativas. Desde esa doble experiencia, en la cabina y en la enseñanza, defiende que una información precisa sobre el vuelo puede rebajar uno de los temores más extendidos entre los pasajeros: el que provocan unas turbulencias que, insiste, no pueden tirar un avión.