

P
A
P
E
L

LUNES
7 DE FEBRERO
DE 2022

LA REVISTA
DIARIA DE
EL MUNDO

EL NUEVO VIRUS DE LA AGORA- FOBIA

El confinamiento y el miedo al contagio en la pandemia han disparado un 30% los trastornos de fobia social. Noemí cuenta su caso: "No podía ni salir sola a la calle"

POR REBECA YANKE
FOTO DE ANTONIO HEREDIA



Noemí, de 25 años, desarrolló agorafobia y fobia social a raíz del confinamiento durante la pandemia.

POR REBECA
YANKE MADRID

EL MÉDICO LE DIJO
que no era
nada físico.

Que no tenía ninguna enfermedad, que no había nada «neurológico» que explicara que, al salir de casa para hacer cualquier cosa, importante o cotidiana, el mundo se convirtiera para Noemí en una amenaza y una realidad extraña. Como un chispazo de repente y que todo se pusiera blanco. O negro. Y que se acelerase la respiración bajo la mascarilla. Hasta dejar de oír y de entender qué está pasando alrededor.

«Estaba viviendo en Alemania. Un día fui a hacerme un test de covid y me hablaban y yo no entendía, no escuchaba, me quedé bloqueada, como si no estuviese en ningún sitio, fuera de sitio, parada... En ese momento me di cuenta de que algo me pasaba. Mi novio estaba fuera esperándome y recuerdo que sólo le veía a él... Al resto de personas ni las veía».

Así describe Noemí, 25 años, traductora valenciana que ahora vive en Madrid, su primer ataque de pánico con tintes de agorafobia y fobia social, lo que la psicología describe como «el círculo vicioso de la ansiedad». Su punto álgido: la ansiedad de salir y sufrir ansiedad, el consiguiente miedo a la calle y a la gente y, por tanto, la decisión de quedarse en casa indefinidamente.

NOEMÍ SUFRIÓ SU PRIMER ATAQUE DE PÁNICO EL VERANO PASADO TRAS SALIR DE CASA PARA HACERSE UN TEST DE COVID

“ME HABLABAN Y YO NO ENTENDÍA, NO ESCUCHABA, ME QUEDÉ BLOQUEADA, COMO SI NO ESTUVIESE EN NINGÚN SITIO”

«Un ataque de pánico lo produce un exceso de ansiedad, hay personas que ante los signos de su ansiedad se asustan y se ponen aún más alerta, y los síntomas aumentan, y aumentan...», explica el catedrático de psicología Antonio Cano Vindel.

Que la pandemia ha afectado a la salud mental hace tiempo que lo

sabemos. Tanto que hasta se ha generado un fenómeno de apertura y visibilización de cuestiones como el estrés, la ansiedad y la depresión que los profesionales del campo celebran. Pero por sus características, causas (contagio) y consecuencias (confinamientos, encierros, cuarentenas) los dos últimos años han generado y exacerbado, según los casos, otros trastornos como la agorafobia y la fobia social.

De no poder salir de casa por cuestiones sanitarias a no poder salir de casa por cuestiones personales.

«La pseudolibertad de las restricciones contra la Covid-19 ha provocado un aumento del 30% de las consultas por agorafobia», advertía en el verano de 2021 la plataforma de telemedicina española TopDoctors. Y lo señala de nuevo ahora la psicóloga Bárbara Zapico, miembro de la misma: «En 2021 se ha producido un aumento de aproximadamente un 30% de los pacientes con trastorno de agorafobia, pacientes que previamente no sentían ansiedad en espacios abiertos y que ahora empiezan a experimentarla».

El pasado verano fue clave para Noemí. Aquella salida para hacerse un test le hizo darse cuenta de que «todo había ido a peor».

«Antes de la pandemia tenía ansiedad, sobre todo en época de exámenes, pero nada más... Durante 2020 estaba en el último año de carrera y entre los confinamientos, el TFG y las prácticas online no me

di cuenta de nada... hasta que en 2021 empiezo a salir de casa y a tener ataques de pánico en la calle... A raíz de la pandemia se me agravó, pero me di cuenta al salir, que ya no era lo mismo, que

al obligarme a estar en casa mi problema había aumentado mucho: cogía el metro y me mareaba, estaba convencida de que tenía una enfermedad, algo físico, lo sentía en el cuerpo, pero el médico me dijo que no».

«Lo que sucede es que la mente asocia un espacio con multitud de gente, del que cuesta salir, con la ansiedad; ése el

condicionamiento de la situación», dice Zapico para definir este bucle de angustia generalizada. «Si es muy alta evitaré salir y, si se generaliza, se genera el trastorno, la limitación de espacios es cada vez mayor, el miedo es mayor, la ansiedad es mayor y, por ende, me quedo en casa».

Desde el otro lado de la maraña, suena así: «Le cogí muchísimo miedo a ir a los sitios sola, siempre tenía que arrastrar a mi novio, que el pobre...», relata Noemí. «Me sentía muy dependiente de él, no podía salir a la calle sin él, si tenía médico y él no venía yo no iba, si tenía que ir a comprar me tenía que acompañar. Sólo estaba bien si estaba con él».

Hasta que la vida le ofreció una beca en Madrid y decidió tomarla y, así, romper su «círculo vicioso». Su novio se llama Nicolas y, ahora, se ven una vez al mes aquí, allí o en algún lugar entre Alemania y España. Desde que el 1 de diciembre ella se instalara en Madrid las cosas no han dejado de ser difíciles pero Noemí dice sentirse mejor y «haber adquirido herramientas». «Leo mucho sobre el asunto, hago meditación y yoga, trato de alimentarme bien... No puedo costearme un psicólogo pero la psiquiatra Marián Rojas me ha ayudado mucho con sus vídeos en YouTube», cuenta.

Grandes avances respecto a un 2021 en el que, si su novio no la acompañaba, no podía salir de casa. «Aunque él me diera toda esa confianza yo ya no me sentía persona, me miraba al espejo y no me reconocía porque nunca había sido tan dependiente de alguien. No salía a la calle, no salía ni con los amigos, no tenía contacto con ninguna otra persona. Por eso, cuando me llegó la oportunidad de venir a Madrid pensé que, aunque lo fuera a pasar muy mal, tenía que salir de ahí. Al final tampoco a él le hacía bien que yo fuera tan dependiente», resume.

Su caso es el de una mujer joven que conocía la ansiedad y empieza a generar un trastorno. La pandemia ha agravado también la situación de aquellos que tenían «una leve agorafobia, pero salían a comprar, a pasear o de rebajas, aunque luego volvían a casa corriendo en estado de

despersonalización». Es el caso de Lois, una mujer que prefiere que su nombre no sea público y que, como Noemí, encontró ayuda en Amtaes, una asociación de ayuda mutua para personas con trastornos de ansiedad y fobia social.

«Con la pandemia mi situación se multiplicó de manera brutal, estuve cuatro meses sin salir de casa. Una vez vacunada me atreví a salir algún día por insistencia de mi marido y estaba tan tan tan mal, con falta de respiración y hormigueos en los pies... Ya nunca salgo sola, ya no soy capaz ni de coger un bus, incluso me tienen que acompañar al psicólogo y esperar a que salga para volver», resume por correo electrónico.

Por WhatsApp manda un audio Kiko, otro miembro de Amtaes, con agorafobia desde los 18 años. Ahora tiene 37: «No cabe duda de que nuestra situación se ha visto especialmente agravada con la pandemia».

La investigación académica no es ajena al fenómeno. Un estudio de 2021 advertía del «impacto de la pandemia en los trastornos de pánico y el efecto de los confinamientos en la agorafobia». Realizado por universidades y centros hospitalarios de Italia, el informe afirma que «ha habido un incremento de trastornos del 20% en personas que no tenían ningún antecedente de salud mental y, en los que sí, más de un 60% declara que han empeorado».

Otro estudio de 2020, *Morbilidades psiquiátricas durante la pandemia de Covid-19*, ya insistió antes: «La agorafobia, un tipo de trastorno de ansiedad con una prevalencia puntual del 1,3%, ha ido en aumento debido a la pandemia. Se han desarrollado temores intensos a los lugares abiertos, a la multitud e incluso a cualquier reunión debido al temor al contagio».

Desde la práctica terapéutica el relato es el mismo. Que la pandemia ha sido un «activador de la fobia social y la agorafobia» lo piensa el especialista en ansiedad

Cano Vindel, la asociación madrileña Amadag, especializada en agorafobia y el psicólogo clínico del gabinete Cinteco Manuel Morillas, entre otros profesionales. «Hemos recibido un aumento de los trastornos ansioso-depresivos y los confinamientos y las restricciones de contacto social han generado en personas más vulnerables el desarrollo de trastornos

EL VIRUS HA AGRAVADO LOS TEMORES A LOS LUGARES ABIERTOS, A LA MULTITUD E INCLUSO A CUALQUIER REUNIÓN

“YA NUNCA SALGO SOLA, NO SOY CAPAZ NI DE COGER UN BUS, ME TIENEN QUE ACOMPAÑAR AL PSICÓLOGO”, DICE LOIS

de ansiedad como la agorafobia y el pánico. La incomodidad aumenta al retomar situaciones y, si a la dificultad se suman conductas de evitación, ya tienes el cóctel perfecto para desarrollar la fobia».

Noemí –cuenta a este periódico– ha conseguido llevar «una vida bastante normal». «A través de la asociación Amtaes y sus grupos de apoyo mutuo te das cuenta de que hay más gente como tú», afirma. La frase chirría, como si el fenómeno de apertura de la salud mental aún no hubiera llegado lejos. «El estigma persiste, a muchas personas les cuesta decir que esto les está pasando, que tienen agorafobia», responde Cano Vindel, que colabora a menudo con la asociación. En Navidad, Noemí intentó meterse con su novio en un mercadillo, pasear por Gran Vía, lo que cualquiera... pero no pudo ser. «Los lugares donde hay mucha gente... no puedo, me abruma».

Va sin embargo a la oficina, coge un avión de vez en cuando para ver a Nicolas y, cuando se siente mal, pide permiso a su jefa para irse unos días a su pueblo, en Valencia. Dice tener un «ambiente laboral fantástico, donde se siente comprendida». Cano Vindel le diría que está poniendo en práctica «el tratamiento más eficaz, adoptar estrategias de regulación emocional que funcionan, aceptar, reinterpretar, tomar decisiones, usar el apoyo social y exponerse».

Y a la ansiedad cortar el cordón umbilical.