**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen agorafobia en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Concepto**

La agorafobia alude al miedo o la ansiedad relacionados con algunos lugares de los que puede ser difícil escapar. Puede ser la más discapacitante de las fobias, porque puede interferir significativamente con la capacidad funcional del individuo en el entorno laboral y social, fuera de su hogar. Se piensa que el miedo de padecer un ataque de pánico mientras se está en un lugar del que no se puede escapar puede ser la causa.

**Clasificación**

A. Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las cinco situaciones

siguientes:

1. Uso del transporte público (p. ej., automóviles, autobuses, trenes, barcos, aviones).

2. Estar en espacios abiertos (p. ej., zonas de estacionamiento, mercados, puentes).

3. Estar en sitios cerrados (p. ej., tiendas, teatros, cines).

4. Hacer cola o estar en medio de una multitud.

5. Estar fuera de casa solo.

B. El individuo teme o evita estas situaciones debido a la idea de que escapar podría ser difícil o podría no disponer de ayuda si aparecen síntomas tipo pánico u otros síntomas incapacitantes o embarazosos (p. ej., miedo a caerse en las personas de edad avanzada; miedo a la incontinencia).

C. Las situaciones agorafóbicas casi siempre provocan miedo o ansiedad.

D. Las situaciones agorafóbicas se evitan activamente, requieren la presencia de un acompañante o se resisten con miedo o ansiedad intensa.

E. El miedo o la ansiedad es desproporcionado al peligro real que plantean las situaciones agorafóbicas y al contexto sociocultural.

F. El miedo, la ansiedad o la evitación es continuo, y dura típicamente seis o más meses.

G. El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

H. Si existe otra afección médica (p. ej., enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedad de Parkinson), el miedo, la ansiedad o la evitación es claramente excesiva.

I. El miedo, la ansiedad o la evitación no se explica mejor por los síntomas de otro trastorno mental—por ejemplo, los síntomas no se limitan a la fobia específica, a la situación; no implican únicamente situaciones sociales (como en el trastorno de ansiedad social); y no están exclusivamente relacionados con las obsesiones (como en el trastorno obsesivo-compulsivo), defectos o imperfecciones percibidos en el aspecto físico (como en el trastorno dismórfico corporal), recuerdo de sucesos traumáticos (como en el trastorno de estrés postraumático) o miedo a la separación (como en el trastorno de ansiedad por separación).

Nota: Se diagnostica agorafobia independientemente de la presencia de trastorno de pánico. Si la presentación en un individuo cumple los criterios para el trastorno de pánico y agorafobia, se asignarán ambos diagnósticos.

**Contexto del COVID-19**

Mientras la comunidad combate al nuevo coronavirus (COVID-19) puede ser que el figurar cómo y cuándo salir de tu casa para llevar a cabo negocios cruciales, como conseguir alimentos, recoger una receta, o ir a trabajar, cause ansiedad. Afortunadamente muchas tiendas de comestibles y otros negocios esenciales ahora toman pedidos por Internet. Estos son eficientes y hasta entregan a domicilio. También puedes pedirle a tu médico que aumente la cantidad de tiempo entre sus las renovaciones de tus recetas. A pesar de estos ajustes, es posible que aún necesites salir de tu casa en ciertas ocasiones. Si padeces de una agorafobia entonces la situación es mucho mas angustiante, pues tienes que sobrevivir y para ello debes buscar en la calle las cosas necesarias.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

Estas son algunas medidas de precaución que pueden ayudar a aliviar el miedo y la ansiedad al hacer las

comprar en público:

• Usar una máscara protectora y cuando proceda, guantes desechables o lavables

• Mantener la mayor distancia posible de otros compradores.

• Antes de usar un carrito de la compra o una cesta, limpia las manijas o asegúrate de que las manijas hayan sido desinfectadas.

• Se eficiente: lleva una lista de artículos para comprar y mantén las conversaciones y el contacto con otros al mínimo.

• Se consciente de los demás a tu alrededor. Una sonrisa y una mirada amable se puede sentir incluso a través de una cubierta de la cara.

• Ya que el virus puede propagarse de superficie a superficie, ten cuidado con las superficies que tocas y lávate bien las manos cuando llegues a casa.

• Solo toca los artículos que tienes la intención de comprar.

• Siempre que sea posible, planifica con anticipación para reducir el número de veces que necesites ir a la tienda. Y cuando hagas el viaje, compra suficiente comida o suministros para durar más de un par de semanas.

• Para la recogida de medicamentos, pregúntale a tu proveedor de atención médica (doctor/a) como obtener una receta de 90 días en lugar de 60 o 30 días. De estar disponible, utiliza el servicio de entrega de tu farmacia u opciones de ventanillas externas.

• Cuando entres a casa, lávate las manos, quítate los zapatos y cámbiate de ropa.

Estar en público durante el brote de COVID-19 puede ser mentalmente difícil, encuentra las maneras de relajarte y borrar de tu mente los factores estresantes haciendo actividades que disfrutas.

Al igual que hacer mandados en público, ir a trabajar durante la pandemia también puede agotar tu salud mental. Los espacios que antes no nos resultaban tranquilizantes y reconfortantes pueden parecer peligrosos e incómodos. Se consciente de la fatiga mental y tómate algún tiempo para ser amable contigo mismo y con los demás. Las mismas medidas preliminares para comprar en público se pueden utilizar para mitigar la ansiedad en el trabajo, tales como mantener una distancia segura de los demás, usar equipo de protección y limpiar

superficies antes y después de su uso. Un ajuste que quizás tengamos que hacer en el ambiente laboral es acostumbrarnos a la ausencia de nuestros compañeros de trabajo. La ausencia de los compañeros de trabajo puede hacernos sentir tan desorientados como nos sentíamos la primera vez que empezamos un nuevo trabajo.

Si los síntomas se hacen muy intensos y llegan a discapacitarte consulta a tu médico de familia.