**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastorno por Acumulación 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**

**Trastorno por Acumulación (Hoarding)**

El acaparamiento compulsivo es un fenómeno frecuente y por lo general discapacitante asociado con la alteración de funciones como comer, dormir y acicalarse. Puede originar problemas de salud y mala higiene, sobre todo cuando se trata del acaparamiento de animales, y puede ser una causa de defunción por

incendio o caída.

El trastorno se caracteriza por la adquisición de cosas consideradas de poco o ningún valor, lo que provoca un desorden excesivo en el espacio habitable. Se consideró en un principio como un subtipo de TOC, pero ahora se considera una entidad diagnóstica independiente. Por lo general, es impulsado por un temor obsesivo a perder objetos importantes que la persona piensa que podrían ser de

utilidad en algún momento, por creencias tergiversadas sobre la importancia de las posesiones y por el apego emocional extremo a las posesiones.

Clasificación

A. Dificultad persistente de deshacerse o renunciar a las posesiones, independientemente de su valor real.

B. Esta dificultad es debida a una necesidad percibida de guardar las cosas y al malestar que se siente cuando uno se deshace de ellas.

C. La dificultad de deshacerse de las posesiones da lugar a la acumulación de cosas que congestionan y abarrotan las zonas habitables y alteran en gran medida su uso previsto. Si las zonas habitables están despejadas, sólo es debido a la intervención de terceros (p. ej., miembros de la familia, personal de limpieza, autoridades).

D. La acumulación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento (incluido el mantenimiento de un entorno seguro para uno mismo y para los demás).

E. La acumulación no se puede atribuir a otra afección médica (p. ej., lesión cerebral, enfermedad cerebrovascular, síndrome de Prader-Willi).

F. La acumulación no se explica mejor por los síntomas de otro trastorno mental (p. ej., obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, disminución de la energía en el trastorno de depresión mayor, delirios en la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos, déficit cognitivo en el trastorno neurocognitivo mayor, disminución del interés en los trastornos del espectro del autismo).

Especificar si:

Con adquisición excesiva: Si la dificultad de deshacerse de las posesiones se acompaña de la adquisición excesiva de cosas que no se necesitan o para las que no se dispone de espacio.

Especificar si:

Con introspección buena o aceptable: El sujeto reconoce que las creencias y comportamientos relacionados con la acumulación (relacionados con la dificultad de deshacerse de las cosas, el abarrotamiento o la adquisición excesiva) son problemáticos.

Con poca introspección: El sujeto está convencido en su mayor parte de que las creencias y comportamientos relacionados con la acumulación (relacionados con la dificultad de deshacerse de las cosas, el abarrotamiento o la adquisición excesiva) no son problemáticos a pesar de la evidencia de lo contrario.

Con ausencia de introspección/con creencias delirantes: El sujeto está totalmente convencido de que las creencias y comportamientos relacionados con la acumulación (relacionados con la dificultad de deshacerse de las cosas, el abarrotamiento o la adquisición excesiva) no son problemáticos a pesar de la evidencia de lo contrario.

**Contexto del COVID-19**

Las conductas de acumulación van desde lo normal (i.e. adquirir y guardar cosas que no necesitamos y/o no usaremos), hasta lo clínicamente diagnosticable (i.e. hay áreas de su casa no utilizables debido al desorden. La mayoría de nosotros cae en algún punto de este continuum. En tiempo de crisis, los humanos y otros animales pueden tener un impulso aumentado a desarrollar este tipo de conducta. Sin embargo, estos esfuerzos por asegurar estos recursos materiales pueden ser problemáticos para y para nuestra comunidad.

El momento actual es ciertamente un tiempo de stress para muchas personas. Además de los problemas de salud, las personas están estresadas por la posibilidad de perder el empleo o estar sobrecargadas de trabajo. También están preocupadas acerca de tener los suministros para satisfacer sus necesidades. La ansiedad acerca de las finanzas y la disponibilidad de recursos, puede conducir a conductas de acumulación. Creer que Ud. está “haciendo algo” para prevenir sus miedos puede darle una falsa sensación de control y temporalmente aliviar la ansiedad. El problema con el uso de conductas de acumulación como estilo de enfrentamiento, es que los sentimientos de control situacional y el alivio resultante de la ansiedad son muy transitorios, conduciendo al individuo a un ciclo de aún más conductas de acumulación.

El impacto de la sobre adquisición es claro. Los almacenes han sido agotados debido la pérdida de disponibilidad debido a las sobrecompras por miedo, aún cuando hubiera disponibilidad a largo plazo del producto. Periódicamente, personas que tienen necesidad, no acumulan papel sanitario o medicamentos. Las farmacias están luchando con esta situación, dado que hay personas que están tratando de acumular ciertos medicamentos con el objetivo de si tienen que usarlo en el futuro. Reunir estos medicamentos da una sensación de alivio a corto plazo, si embargo, esto pone a las personas que realmente los necesita en riesgo. Personas que necesitan medicamentos pueden estar en estos momentos si ellos. Estas conductas de acumulación de medicamentos pueden probar ser muy dañinas para el paciente tanto física como mentalmente.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

Hay algunas estrategias para enfrentar el impulso natural de adquirir más de lo necesario:

* Comprar con una lista y no desviarse de esta lista es una.
* Puede incluir en esta lista cantidades que lo surtan a Ud. hasta la próxima compra, no hasta la próxima década.
* Estar seguro de que está haciendo todo lo posible por manejar el stress es útil.
* Treinta minutos diarios de moderada actividad cardiovascular, relajación muscular progresiva, ejercicios de meditación mindfulness.
* Programar actividades agradables.