

## QUÉ HACER SI TIENES ANSIEDAD SOCIAL.

Por: Cristina Suárez Vega. ethic. 11/11/2020

***Si con la llegada de la desescalada se empezó a analizar el llamado síndrome de la cabaña, la situación actual y el desgaste de estos meses pone a prueba nuestra salud mental ante la segunda ola. Depresión, ansiedad social o incluso estrés post traumático son algunos de los problemas que los profesionales ya están detectando en las consultas.***

Más allá de sus devastadores impactos en la salud o la economía, pandemia ha puesto a prueba a la humanidad en muchos sentidos, social y emocionalmente. El confinamiento obligatorio, el uso de mascarilla, la distancia social, la continua amenaza de contagio y la incertidumbre está generando una sensación de alerta constante. Incluso ahora, aunque ya no nos encontremos –tan– aislados en nuestros hogares, esta segunda ola sigue suponiendo todo un reto para la mayor parte de la población. No es para menos: todo ha cambiado. En mayo, con la llegada de la desescalada, [se empezó a hablar del síndrome de la cabaña](#) –el miedo o el rechazo ante la idea de volver a la calle tras un largo periodo en casa– como una posible consecuencia del confinamiento. Ahora, meses después ha vuelto a hablarse largo y tendido sobre [las consecuencias del coronavirus para la salud mental](#), poniendo sobre la mesa **trastornos psicológicos como la fobia social –también llamada ansiedad social–, la ansiedad, la depresión o el estrés post traumático.**

Precisamente la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió en un estudio sobre 130 países publicado en fechas previas al Día de la Salud Mental – que se celebra el 10 de octubre– que [la pandemia ha provocado la paralización del 93% de los servicios de salud mental](#) esenciales, un sector que, tal y como apunta el organismo, lleva años infra financiado: antes de la pandemia, **los países destinaban menos del 2% de sus presupuestos nacionales de sanidad a la salud mental** y tenían dificultades para responder a las necesidades de sus poblaciones. Mientras tanto, la demanda de atención psicológica continúa creciendo, más con la llegada de la pandemia con sus sucesivas olas.

[Virginia Martínez, integradora social, psicóloga y residente de psicología clínica](#)

indica que, efectivamente, en cuanto a recursos de salud mental están desbordados». «Aún seguimos siendo **el país europeo por debajo de la media de psicólogos clínicos, contando con un ratio de 6 psicólogos por cada 100.000 habitantes**», apunta. La media europea está en 18 psicólogos, según los datos más recientes. Igualar esa cifra en España es ahora más apremiante que nunca: «No hay constancia de un aumento de psicopatologías derivadas de la pandemia (el ser humano, en general, tiene alta capacidad de adaptación) pero sí se prevé un incremento de entre un 5% y un 15% en estrés post traumático, especialmente en profesionales sanitarios de primera línea, además de un posible empeoramiento en población clínica si no siguen con la terapia indicada antes de la pandemia», explica.

## Distanciamiento y fobia social

La fobia social es uno de esos trastornos mentales que han cobrado protagonismo en estos meses. Se define por la American Psychiatric Association como «un temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a la posible evaluación por parte de los demás», lo que lleva a respuestas como la evitación, la anticipación ansiosa y malestar en situaciones sociales hasta tal punto que llegan a interferir en nuestras relaciones laborales y personales. Como apunta la psicóloga, la fobia social responde a sintomatología como anticipación al resultado de la exposición, miedo a poder quedarse en el blanco, temblores, sudoración, vómitos, temor a orinarse o defecar, desmayarse o tartamudear al estar expuesto a situaciones como responder una pregunta, telefonar, comer, beber, escribir, firmar, caminar delante de otros o entrar y salir de un lugar. «Los factores que pueden incrementarla son todas aquellas situaciones relacionadas con la exposición en público», añade.

España es el país europeo por debajo de la media de psicólogos clínicos: solo hay seis por cada 100.000 habitantes

Según los últimos datos, la ansiedad social afecta a entre el 6 y 12% de la población y, como apunta Martínez, suele comenzar en la adolescencia, alrededor de los 13 años, aunque un 75% de las personas que lo padecen inician el trastorno entre los 8 y 15 años porque «está íntimamente relacionado con la etapa de vida de interacción entre iguales, la disminución del autoestima, cambios corporales típicos de la edad y alguna historia de inhibición social durante la infancia o por una experiencia humillante o estresante». En este contexto sanitario, la lógica

ha llevado a pensar que **una mayor insistencia en evitar el contacto significa una retroalimentación de la ansiedad social**. No obstante, apunta Virginia, no se ha detectado ansiedad social tanto en la población general como en la población clínica previamente diagnosticada, que ha tenido recaídas, aunque más motivadas por haber pasado en casa tanto tiempo que por el distanciamiento.

«Durante el confinamiento muchas personas aquejadas de fobia social, agorafobia y depresión, entre otras, comunicaron una leve mejoría de su sintomatología. Se sentían en pausa, **como si el mundo se hubiera ajustado a sus ritmos**, provocándoles una sensación de alivio o pausa del problema psicológico», explica la psicóloga. Esto no quiere decir que el problema desapareciera, pero «la propia disminución del ritmo de vida social, la no exposición a los estímulos fóbicos, ahora justificada no solo por ellos, sino por toda la sociedad, provocó una sensación de alivio para estas personas durante el periodo del confinamiento».

## Qué puedes hacer

A pesar de las recaídas, Martínez recalca que la ansiedad social **no es el trastorno más afectado** en sintomatología por el coronavirus si se compara con otros tipos de trastornos de ansiedad. «Destaca en especial el trastorno de pánico –la sintomatología de ahogo puede agravarse por el uso de la mascarillas– o el trastorno de agorafobia, el miedo a no poder recibir ayuda podría verse agravado por ese distanciamiento y evitación de contacto, así como el trastorno de ansiedad por enfermedad, que el miedo al contagio podría aumentar exponencialmente, o el trastorno obsesivo compulsivo de tipo limpieza, que podría verse incrementado al estar justificado un ‘abuso’ de la higiene de manos», indica.

No obstante, es esencial tener en cuenta que en estos momentos **el miedo al contacto es normal**. Las complicaciones llegan cuando se vuelve desadaptativo y entra en el centro de nuestra vida para invalidarnos o limitarnos. Si esto ocurre, lo más recomendable es acudir a un profesional que pueda ayudarnos a aplicar unas pautas ajustadas a cada caso para disminuir o gestionar ese miedo. «El tipo de terapia actual para esta problemática presenta un alto porcentaje de éxito. La ansiedad social puede mejorarse e incluso desaparecer gracias a la terapia», añade la psicóloga.

La recomendación de Martínez es **dosificar la exposición a eventos que nos tensan de forma gradual**, por periodos cortos de tiempo y niveles de complejidad

en gradiente. «Por ejemplo, si a alguien le da terror hablar delante de mucha gente, puede comenzar haciendo pequeñas reuniones con familiares y amigos y exponer algún tema para después pasar a apuntarse a algún curso que requiera hablar, como el teatro o algún tipo de asociación que haga actividades en grupo», especifica.

[Poner nombre a los sentimientos](#), fijarse en detalles ajenos a uno mismo para desviar la atención de uno mismo en un ataque de pánico, aprender a gestionar la ansiedad en un momento estímulo que la genere –como el supermercado, la calle o en una reunión con amigos– para no aprender que la huida es la solución correcta... la lista de recomendaciones frente a la ansiedad social es amplia pero **necesita siempre de la validación de un profesional de la salud mental**. «Al ser tan personal y específico según cada persona y el nivel de gravedad, se harán unas actividades u otras. Hay pacientes que con tan solo saludar a más de tres conocidos ya han conseguido un mundo», reconoce. Y, si tú no la padeces pero crees que un ser querido puede estar sufriendola, el consejo de Martínez es que le animes a que asista a terapia psicológica.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Actitud Fem.

**Fecha de creación**

2020/11/11