

Cuando la ansiedad también es una amenaza: hipocondría en tiempos de coronavirus¹

Por Belen Filgueira

El aumento de casos de coronavirus en la Argentina y la declaración de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) elevaron en los últimos días la preocupación, la ansiedad y las consultas a los especialistas en general. Pero para aquellos que padecen un trastorno de ansiedad, la alarma comprensible puede convertirse en un espiral debilitante.

Para algunas de las millones de personas con trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo u otras formas de ansiedad, el coronavirus es una amenaza creciente para la salud mental. La hipocondría o trastorno de ansiedad por enfermedad es una afección psiquiátrica en la que una persona tiene ansiedad extrema de tener o desarrollar una enfermedad. Su ansiedad puede aumentar hasta el punto de que afecta la vida y las relaciones cotidianas.

La salud en general puede ser un escenario que provoca ansiedad, dice Catherine Belling, profesora asociada de educación médica en la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad de Northwestern en el estado de Illinois, quien escribió un libro de 2012 sobre hipocondría.

¹ Disponible en red:
<https://www.infobae.com/coronavirus/2020/03/30/cuando-la-ansiedad-tambien-es-una-amenaza-hipocondria-en-tiempos-de-coronavirus/>

“La mente, el aparato psíquico y el mundo interno de las personas reaccionan a la llegada de esta pandemia con mucha angustia porque se trata objetivamente y realmente de una situación angustiante y preocupante. Entonces reaccionamos con miedo y preocupación, y anormalmente con pánico”, sostuvo en diálogo con Infobae Claudia Borensztein, presidente de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

Las personas que no sufren de ansiedad por enfermedad pueden experimentar molestias cuando leen una historia relacionada con el coronavirus, pero pueden dejar de pensar en ella. Ese no es el caso de alguien que lucha con hipocondría, ansiedad por enfermedad o TOC que se desarrolla a través de síntomas similares a la hipocondría

Las personas que no sufren de ansiedad por enfermedad pueden experimentar molestias cuando leen una historia relacionada con el coronavirus, pero pueden dejar de pensar en ella. Ese no es el caso de alguien que lucha con hipocondría, ansiedad por enfermedad o TOC que se desarrolla a través de síntomas similares a la hipocondría

En términos simples, el mayor impulso de ansiedad por enfermedad es la intolerancia a la incertidumbre. Si bien todos nos movemos por la vida con incertidumbre, para muchos de nosotros, esto es manejable. Para las personas con ansiedad por enfermedades, cuanto más intentan reducir esa incertidumbre, ya sea revisando la cobertura de noticias o duplicando las pautas de salud, peor es la ansiedad.

“La preocupación -continuó Borensztein- es un signo de conexión con la realidad. El pánico, no. El pánico no deja vivir a las personas y tenemos que

seguir viviendo con las restricciones que nos impongan. Ambos sentimientos se contagian. Sin embargo, existe una diferencia entre el miedo y el pánico. El miedo es el miedo a una amenaza real, a algo que está pasando. El pánico, por su parte, tiene ese plus de irracionalidad, de desborde y de angustia".

Sin embargo, no podemos evitar las noticias, y las innumerables cadenas de mensajes reenvíos que uno recibe en grupos que aportan sus propias teorías de conspiración y desinformación, pero todos podemos tratar de decirnos a nosotros mismos que todo lo que leemos, escuchamos y vemos no siempre es cierto. Siempre habrá un elemento de incertidumbre. Pero lo que es útil es asegurarse de recibir noticias de fuentes confiables.

Para Harry Campos Cervera, médico psiquiatra y psicoanalista, la ansiedad está "muy montada sobre la información de los casos actuales, en la sensación de la propagación enorme y en la fantasía de que nadie va a poder escapar de esto". "Entre las personas, resuena mucho la cantidad de muertos y eso contribuye a la ansiedad como si la enfermedad fuera per se una enfermedad mortal, cuando la tasa de mortalidad es menor que la de la gripe común. La personas tienen que informarse. Lo más importante para combatir la ansiedad es la información", indicó consultado por Infobae el experto.

Una persona con ansiedad por la salud percibirá las pautas de los expertos de la salud como insuficientes. Y en vez de lavarse las manos durante 20 segundos, quizás lo hagan durante un minuto. Tal vez usen desinfectante para manos justo después de enjuagarse

Una persona con ansiedad por la salud percibirá las pautas de los expertos de la salud como insuficientes. Y en vez de lavarse las manos durante 20 segundos, quizás lo hagan durante un minuto. Tal vez usen desinfectante para manos justo después de enjuagarse

Los hipocondríacos generalmente tienen una de dos reacciones instintivas: bloquear completamente el pensamiento, lo que refuerza su severidad imaginada, u obsesionarse con el miedo y comenzar a investigar el virus y todos sus síntomas.

Otra compulsión muy frecuente es la búsqueda de tranquilidad. Escuchar las noticias y hablar con todos. Sin embargo, cualquier alivio es muy breve porque incluso si se tranquilizan, es solo hasta que hacen la siguiente pregunta, "¿Pero qué pasa si?".

Una persona con ansiedad por la salud percibirá las pautas de los expertos de la salud como insuficientes. Y en vez de lavarse las manos durante 20 segundos, quizás lo hagan durante un minuto. Tal vez usen desinfectante para manos justo después de enjuagarse. Se trata de una pendiente resbaladiza que conduce a una serie interminable de compulsiones y simplemente mantendrá la ansiedad.

"El COVID-19 es un problema mundial que las personas tenemos que tratar con más racionalidad y menos pasión. Sufrir por el futuro, por desarrollar en nuestra mente la posibilidad de infección atroz, hace que perjudiquemos la salud psíquica y la capacidad de manejar nuestra vida para tomar buenas decisiones. No sabemos hasta dónde la epidemia va a afectar a las personas ni en qué proporciones, pero si el virus afecta a muchas personas

vamos a tener que convivir de manera lógica e inteligente”, explicó en diálogo con Infobae el reconocido psiquiatra, investigador y escritor Augusto Cury, autor de *Ansiedad, cómo enfrentar el mal del siglo*.

Para cualquiera que esté lidiando con ansiedad por enfermedad en estos tiempos de ansiedad, se recomienda un poco de perspectiva. Es importante darse cuenta de que muchas personas en todo el mundo están teniendo los mismos pensamientos de miedo

Para cualquiera que esté lidiando con ansiedad por enfermedad en estos tiempos de ansiedad, se recomienda un poco de perspectiva. Es importante darse cuenta de que muchas personas en todo el mundo están teniendo los mismos pensamientos de miedo

Existen dos tratamientos principales para la ansiedad por enfermedad, ambos bajo el paraguas más amplio de la terapia cognitiva conductual (TCC). El tratamiento de exposición y respuesta (ERT, por sus siglas en inglés) se enfoca en reconocer las obsesiones para detenerlas o disminuir el miedo hacia ellas. La terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) se trata de aprender a no exagerar ante ciertos sentimientos y situaciones desagradables.

Para cualquiera que esté lidiando con ansiedad por enfermedad en estos tiempos de ansiedad, se recomienda un poco de perspectiva. Es importante darse cuenta de que muchas personas en todo el mundo están teniendo los mismos pensamientos de miedo. La segunda estrategia es no exceder las pautas relevantes.

Según pudo explicar a la American Psychiatric Association el doctor Baruch Fischhoff, profesor en la Universidad Carnegie Mellon y experto en percepción pública de riesgo y juicio humano y toma de decisiones, "lo más útil que las personas pueden hacer en esta etapa es encontrar algunas fuentes confiables de información como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o la Organización Mundial de la Salud, o algunos de los principales medios de comunicación, y simplemente atenerse a ellos para información".

"Lo segundo -explica- es hacer un análisis de riesgo simple, es decir, preguntarse si hay alguna razón para pensar que estamos en riesgo. Y por último, hacer una gestión de riesgos simple, que es descubrir cuáles son las pocas cosas que puede hacer de manera más efectiva".

Por más aterrador que sea, para las personas que están cansadas de su ansiedad por la salud, esta es una oportunidad increíble para aprender que pueden tener ansiedad y no ser esclavos de sus compulsiones

Por más aterrador que sea, para las personas que están cansadas de su ansiedad por la salud, esta es una oportunidad increíble para aprender que pueden tener ansiedad y no ser esclavos de sus compulsiones

Volver a la rutina es una de las recomendaciones específicas que han realizado para grandes y chicos todo tipo de organismos especializados en psicología, con la Organización Mundial de la Salud (OMS) al frente. Además de tener un menú informativo sano e intentar normalizar la situación, los especialistas indican que debemos centrarnos en lo positivo, buscar apoyo afectivo en el entorno, evitar la estigmatización de las personas afectadas

y, también, recurrir al humor como válvula de escape ante el tsunami de virología.

Por más aterrador que sea, para las personas que están cansadas de su ansiedad por la salud, esta es una oportunidad increíble para aprender que pueden tener ansiedad y no ser esclavos de sus compulsiones.