



CARTA AL EDITOR

Agorafobia en tiempos de confinamiento: ¿miedo a perder el control?



Agoraphobia in times of confinement: Fear of losing control?

Sr. Editor:

La pandemia de la COVID-19, producida por el SARS-CoV-2, ha causado gran temor entre la población por ser contagiosa y provocar una ola de muertes a nivel mundial, lo cual ha motivado la implementación de medidas obligatorias de bioseguridad, el aislamiento y el confinamiento social; estos hechos han suscitado miedo al contacto con personas extrañas y a participar en lugares y espacios abiertos, lo cual ha desencadenado trastornos de ansiedad y cuadros psicopatológicos como la agorafobia.

El artículo «Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención primaria de Salud española»¹ señala que el impacto psicológico a consecuencia del confinamiento conlleva a la reducción del contacto físico y social, incluso, a trastornos por ansiedad y conducta que pueden persistir en las personas.

La agorafobia, que etimológicamente proviene de la palabra griega *agora* (plaza o mercado) y *fobia* (temor), es el miedo a las plazas (lugares abiertos y generalmente concurridos) motivado por ciertos condicionamientos físicos y/o mentales que pueden causar crisis de pánico y ocasionar la aceleración de la frecuencia cardiaca, sudoración, falta de aire, náuseas, molestias estomacales, mareo, escalofríos, parestesias, entre otros².

Diversos estudios han revelado que hay factores predisponentes como las condiciones biológicas que involucra la genética, la vulnerabilidad neurobiológica y psicológica, así como, los factores de personalidad que se manifiestan en grupos ansiosos o temerosos, que son los predictores del trastorno de pánico, los que inciden al hiperalertamiento e hipervigilancia que podría generar estrés con efectos somáticos como la baja de las defensas, presión arterial alta, diabetes, insuficiencia cardiaca, etc.³.

Ahora bien, existen diferentes tipos de agorafobia: en primer lugar, el miedo de asistir a espacios abiertos (grandes avenidas, recintos deportivos al aire libre); segundo, el miedo a los espacios cerrados (tiendas, cines y teatros);

tercero, el miedo al uso de medios de transporte (uso de metros, trenes, viajes de largas horas), y, por último, el miedo al centro de trabajo (ergofobia)⁴.

Por ello, en este contexto, es de suma importancia conocer las estrategias terapéuticas para enfrentar la agorafobia, no sin antes señalar que se debe diferenciar el tratamiento sintomático de la angustia y del trastorno como tal. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual (TCC) propone técnicas de relajación, de exposición como la desensibilización sistemática y la exposición gradual *in vivo*, así como, técnicas de autocontrol como la autoobservación y el control de estímulos.

Por consiguiente, la agorafobia es una enfermedad que debe ser diagnosticada y tratada a tiempo, para evitar su impacto negativo en la salud mental y su relación con la depresión, que a su vez estimula las morbilidades asociadas en pacientes con la COVID-19, entre ellas, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. En tal sentido, se requieren campañas preventivas psicoeducativas y mayor atención de psicopatologías en los establecimientos de salud.

Financiación

Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

- Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Fernández-Alonso M, Tizón-García J. Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención primaria de Salud española. *Aten Primaria*. 2020;52:93–113, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.004>.
- Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Fernández-Alonso M, Tizón J. Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Aten Primaria*. 2021;53:89–101, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>.
- Acosta Torres JR, Morales Viera L, Álvarez Gutiérrez G, Pino Álvarez Y. Síndrome de desgaste profesional en médicos del Hospital Docente Pediátrico Cerro. *Rev haban cienc méd [En línea]*. 2019;18:336–45.
- Gómez-Soria I, Andrés-Esteban E, Gómez-Bruton A, Peralta-Marrupe P. Análisis del efecto a largo plazo de

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102150>

0212-6567/© 2021 El Autor(s). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

un programa de estimulación cognitiva en mayores con deterioro cognitivo leve en Atención Primaria: ensayo controlado aleatorizado. *Aten Primaria*. 2021;53:102053, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102053>.

Mónica Regalado-Chamorro*, Aldo Medina-Gamero
y Emilio Rosario-Pacahuala

Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: regaladomonica26@gmail.com
(M. Regalado-Chamorro).