

Fecha: 07-11-2022
 Medio: La Estrella de Antofagasta
 Supl.: La Estrella de Antofagasta
 Tipo: Tendencias
 Título: ¿ Hasta qué punto es sano temerle al fin de las mascarillas?

Pág.: 20
 Cm2: 660,5
 VPE: \$ 546.922

Tiraje: 6.200
 Lectoría: 28.739
 Favorabilidad:
 No Definida

¿Hasta qué punto es sano temerle al fin de las mascarillas?

Octubre marcó el fin del protector como medida obligatoria. Pese a ello, aún muchos lo usan en espacios abiertos. Especialistas advierten que en casos extremos puede haber misofobia, que consiste en un miedo irracional a gérmenes.

Ignacio Silva

En la vida de Constanza no hubo un antes y un después cuando el 1 de octubre pasado el Gobierno anunció el fin del uso obligatorio de las mascarillas como medida sanitaria.

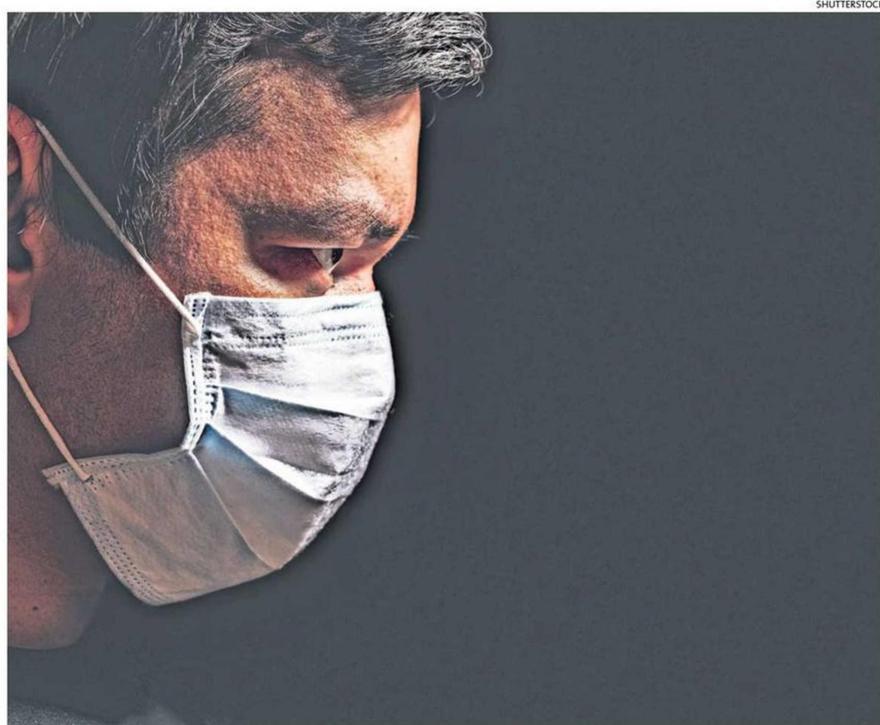
Según cuenta la periodista, a diferencia del resto de sus compañeros de trabajo ella ha optado por seguir usándolas a diario, incluso cuando está en espacios abiertos y al aire libre.

"Yo siento que la gente se ha relajado mucho y la pandemia no ha terminado. No sé, no quiero exponer a contagiarlo ahora después de pasar dos años cuidándome tanto", explíca a este medio.

Hay varios puntos dentro de su argumentación, como el hecho de que ve con frecuencia a sus abuelos y uno de ellos tiene una antigua afección al pulmón. Sin embargo, su caso bien podría ser un ejemplo de misofobia, un trastorno que según especialistas ha aumentado con la contingencia sanitaria y que se relaciona directamente con el uso de mascarillas.

"La misofobia, como dice su nombre, es una fobia. Consiste en un miedo irracional a contaminarse por gérmenes de distinto tipo: virus, bacterias, hongos. Y es un miedo no menor que logra alterar la vida cotidiana de las personas, afecta la calidad de vida, la funcionalidad", define Lorena Ceballos, psicóloga de Clínica Las Condes.

Según la especialista, se trata de uno de los diagnósticos psicológicos que



SHUTTERSTOCK

ESPECIALISTAS ENTREGAN CONSEJOS PARA IDENTIFICAR SI SE ESTÁ FRENTE A ESTA CONDICIÓN Y COMO TRATARLA.

“

Es un miedo que logra alterar la vida cotidiana de las personas, afecta la calidad de vida, la funcionalidad”.

Lorena Ceballos
Psicóloga Clínica Las Condes

más ha aumentado con el covid 19. Aunque, apunta, hay que distinguirlo del miedo normal que puede surgir con el coronavirus.

"¿Cuándo reconocer que realmente es un problema? ¿Cuándo preocuparse? Cuando la persona ante ausencia de riesgo, por ejemplo a estar solo en casa, persiste en el uso de mascarillas. Ahí ya evidentemente hay un problema porque el miedo empieza a ser irracional. Lo otro importante es que este miedo genere un deterioro en la calidad de vida, que interfiera en la funcionalidad de la persona. Eso son los dos grandes criterios para tomar

atención y consultar", comenta Ceballos.

Yenny Martínez, psicóloga de Psyalive, agrega otras actitudes que pueden llegar a alertar la misofobia. "Por lo general, las personas que sufren este trastorno hacen un esfuerzo excesivo para que todo a su alrededor esté limpio, temen a tener contacto físico con las demás personas y evitan ir a lugares que consideren poco higiénicos. También manifiestan un miedo constante a enfermar", enumera la especialista.

Martínez comenta que este trastorno se relaciona con otros como el trastorno obsesivo compulsivo (TOC). "El TOC se relaciona de forma directa con la misofobia por sus comportamientos repetitivos y marcados sobre una misma acción en este caso la limpieza, también se puede relacionar con la ansiedad, ya que es la que produce en las personas sentimientos de miedo o temor ante una situación", explica.

Lorena Ceballos agrega otro factor. "Trastornos que se relacionan con no querer dejar de usar mascarilla, principalmente en los adolescentes, tienen que ver con temas más relacionales, fobias sociales. Se está viendo harto en adolescentes que se nie-

“

El TOC se relaciona con la misofobia por sus comportamientos repetitivos y marcados”.

Yenny Martínez
Psicóloga Psyalive

gan a dejar de usar la mascarilla porque les genera una sensación de seguridad, de protección que es más sicológica", comenta.

En cuanto a la misofobia, ¿se puede tratar? ¿Qué se recomienda para enfrentarla?

Lorena Ceballos:afortunadamente la misofobia tiene tratamiento, así como las otras fobias, que hay muchos tipos. Lo que se recomienda es una terapia integrativa que incluya psicoterapia y también en el caso que sea necesario, sifofármacos. Muchas veces se soluciona sólo con psicoterapia, pero en casos más complejos, donde haya otros elementos de la personalidad afectadas por este trastorno, también es importante consultar con el psiquiatra.

Yenny Martínez: Para el tratamiento de la misofobia es recomendable la terapia cognitivo conductual por la cual se lleva a cabo un trabajo importante con el fin de reducir las conductas repetitivas de la limpieza y también crear un mecanismo de defensa para los miedos y las creencias equivocadas sobre las bacterias.♦