

Miedo a salir tras meses confinados: Aislamiento da origen al fenómeno del “síndrome de la cabaña”

• Especialistas advierten que se pueden producir crisis de pánico y ansiedad.

MARITZA TAPIA F.

“Estoy súper cómoda en mi casa, no tengo problemas en mantenerme así”, reconoce Macarena Echeverría (42), periodista que durante la pandemia ha estado realizando teletrabajo desde la comuna de Ñuñoa.

Al igual que ella, Gerardo Zamudio (37) asegura que no le gustaría volver a la rutina diaria de tener que trabajar en una oficina. Según el profesional, realizar sus labores de manera remota tiene claros beneficios: “Puedo administrar mi tiempo”. Y agrega: “Me encantaría que después de la pandemia, este sistema se pueda implementar o mantener”.

El confinamiento hizo que el hogar se transformara en el lugar más seguro para muchas personas. En algunos países de Europa, principalmente en España, se ha presentado el llamado “síndrome de la cabaña”, que impide que la gente pueda salir de su casa, por temor a contagiarse, pese a que ya no existan medidas de restricción de movilidad.

Rodrigo Gillibrand, psiquiatra y académico del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, plantea que quienes presentan este fenómeno son personas que “toman todos los resguardos para no tener que salir. Y hay gente que se puede quedar encerrada en su casa después de esto”. Otras, dice el espe-

cialista, “pueden desarrollar una crisis de pánico, trastornos agorafóbicos y al estar encerrados en su casa y ver que todo el mundo sale también se puede generar depresión”.

Más espacio

El psicólogo clínico Pedro Salinas, académico de la U. Central, explica que no hay registro previo de este tipo de síndrome, pero que hasta ahora se sabe que se presenta principalmente en mayores, por el temor a contagiarse.

Además, dice hay personas que “no quieren salir porque simplemente no le ven sentido a volver a retomar una vida como la que llevaban prepandemia”.

“Son personas insatisfechas a veces con condiciones laborales, que tienen que cursar largos trayectos para llegar a sus lugares de trabajo, familias que tienen muy poco tiempo con los hijos y que a partir de esta pandemia se han reencontrado”, describe.

Dominique Karahanian, académica de la Escuela de Psicología de la U. Mayor, sostiene que en esta condición “se exagera el sentimiento de estar protegido” en el hogar. Según la investigadora, el “síndrome de la cabaña” “te limita mucho en términos físicos y psicológicos (...). No me puedo subir al transporte público o presento miedo a tener una crisis de pánico”.

AYUDA
Expertos recomiendan seguir un tratamiento médico, si los síntomas se agravan.