



¿Qué es la agorafobia y por qué debes prestar atención a sus síntomas en tiempos de Covid-19?

La agorafobia es la aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso de estar en lugares abiertos o con aglomeraciones.

Es una afección que se encuentra en la categoría de los trastornos de la ansiedad, por lo tanto, puede existir la presencia de ataques de pánicos o crisis de ansiedad.

Tras el extenso encierro por la pandemia de coronavirus y, luego, el retiro paulatino de las medidas de confinamiento, en varios países europeos han aumentado las consultas por agorafobia.

¿Cómo reconocer el problema?



Las personas evitan salir a la calle y ponen variadas excusas para seguir quedándose en casa.



Las crisis se presentan de forma repentina, a veces con leves mareos, pero rápidamente alcanzan su punto máximo en cuanto a intensidad.



Por lo general, la agorafobia va acompañada de síntomas físicos intensos que son las respuestas del cuerpo desencadenadas por la ansiedad, algunos de ellos: el aumento de los latidos cardíacos, temblores, sudor, náuseas, angustia, dificultad para respirar, mareos y debilidad.



¿Qué recomiendan los expertos?



Leer sobre la ansiedad, entenderla y aceptarla como una respuesta normal son elementos necesarios para aprender a manejarla.



Trata de salir a la calle de manera gradual. Si sientes demasiado miedo, trata de que alguien te acompañe.



Busca ejercicios de respiración, estos funcionan de forma rápida para calmar los síntomas fisiológicos.



Si tu problema se vuelve inmanejable busca ayuda psicológica.