

¡No me toques! Pandemia sirve de escudo a la hafefobia o el miedo a ser tocado

 elsoldemexico.com.mx/doble-via/salud/no-me-toques-pandemia-sirve-de-escudo-a-la-hafefobia-o-el-miedo-a-ser-tocado-6578348.html

Purificación León | EFE



Este miedo gira en torno a la formulación de ideas irracionales sobre las consecuencias de este contacto físico. “Tales ideas no sólo están relacionadas con la limpieza o el contagio de enfermedades, sino con un amplio abanico de cogniciones que derivan de la interpretación del contacto físico como peligroso”, añade la psicóloga.

MÁS FOBIAS ESPECÍFICAS

Antes de vivir la situación sanitaria en la que nos encontramos, su prevalencia era muy baja, puesto que las fobias específicas ocupaban alrededor del 7% de las enfermedades mentales en toda Europa, según la experta.

“En la actualidad, no disponemos de datos científicos sobre la prevalencia de la hafefobia, pero los profesionales sanitarios hemos observado un gran aumento en la atención de este tipo de fobias específicas”, agrega.

La especialista afirma que la pandemia ha podido actuar como un factor desencadenante en algunos casos y como reforzador de estos trastornos en otros.

“La situación sanitaria es la excusa perfecta para que estas personas puedan escudar sus conductas raras, preocupaciones desproporcionadas o aislamiento progresivo”, destaca.

Sevilla subraya que los síntomas más evidentes de la hafefobia son “la evitación y las conductas bizarras”. De hecho, detalla que cuando una persona padece este trastorno llega a esquivar las situaciones que puedan conllevar contacto físico.



Foto: Giuseppe Lami | EFE

“Esta evitación tan característica va en aumento, de modo que empieza por reducir la frecuencia de actos sociales, como reuniones con familiares o amigos, y puede llegar a conductas de evitación más alarmantes como temer viajar en transporte público, no querer salir a la calle u optar por el teletrabajo para no tener que acudir presencialmente”, explica la psicóloga.

“Las conductas bizarras que acompañan a esta evitación suelen generar el rechazo de los demás y contribuyen al progresivo aislamiento de la persona con hafefobia”, puntualiza.

La psicóloga manifiesta que existen numerosas causas que pueden desencadenar o contribuir a desarrollar este trastorno. De hecho, aclara que, para padecer cualquier trastorno mental, deben confluír distintas variables.

“Cuando los psicólogos hablamos de variables de predisposición hacemos referencia a la carga biológica del individuo. Las variables situacionales se refieren a acontecimientos o situaciones que pueden contribuir a desarrollar una patología. Por último, las variables de la personalidad tienen que ver con características de cada individuo, por ejemplo, el temperamento”, expresa.

FACTOR DESENCADENANTE

“Para desarrollar hafebobia es necesario que se encuentren todas o algunas de las variables comentadas anteriormente. A pesar de ello, siempre solemos encontrar un factor desencadenante de la fobia y, en la actualidad, uno de los más comunes es la pandemia”, afirma.

De hecho, evitar el contacto físico con otras personas es una de las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias para prevenir la propagación del Covid-19.

“Guarde al menos un metro de distancia entre usted y otras personas a fin de reducir su riesgo de infección si otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor”, indica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Para prevenir el Covid-19 lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Se pueden utilizar otras formas seguras como saludar con un gesto de la mano o inclinar la cabeza o el cuerpo”, añade esta entidad.

Josselyn Sevilla Martínez indica que es importante distinguir entre hafebobia y el cuidado sanitario ya que, en ocasiones, la línea que separa ambas cosas puede difuminarse.



Foto: Kai Försterling | EFE

La especialista del Instituto Psicológico Cláritas precisa que debemos aprender a incluir la mascarilla y el lavado frecuente de manos como parte de nuestra rutina diaria, pero prevención y cuidado no implican necesariamente tener que prescindir del contacto con otras personas.

“La higiene y el cuidado sanitario no deben generarnos un malestar tal que nos obligue a eliminar radicalmente actividades que como seres humanos necesitamos, por ejemplo, relacionarnos con familiares y amigos, acudir al trabajo o realizar actividades de ocio como el deporte o pasear”, advierte.

“Si nuestros pensamientos sobre el contacto físico nos generan una enorme sensación de malestar y reconocemos que evitamos muchas situaciones sociales, algo que algunas personas de nuestro entorno califican como exagerado y que, incluso, nos está llevando al aislamiento, lo recomendable sería ponernos en contacto con un profesional”, subraya.

El tratamiento más común y aconsejable para las personas con hafefobia es la terapia psicológica.

“Dentro de la psicología hay varias corrientes y enfoques de trabajo, pero, aunque todas ellas pueden tratar este tipo de trastornos, la que cuenta con mayor apoyo experimental es la corriente cognitivo-conductual”, apunta la especialista.

“Podemos ver distintos estudios que confirman que, dentro de esta corriente, los enfoques que trabajan con la desensibilización sistemática y la exposición con prevención de respuesta son los más efectivos”, concluye.