



El Síndrome de la Cabaña o el Miedo a Salir de Casa
T.Ortiz P. MD
Endocrinologa Pediatra y de la Adolescencia
Asesor Científico LIH



EL SÍNDROME DE LA CABAÑA O EL MIEDO A SALIR DE CASA

Es difícil olvidar fácilmente el año 2020, la llegada del COVID 19 y con él de todas las medidas de aislamiento, a diferentes niveles dejaron efectos negativos en nuestra población, mucho más que efectos positivos. Al comienzo de la pandemia y de sus medidas se dio un claro aumento de los cuadros de ansiedad, manifestándose en forma de alteraciones del sueño y sentimientos intensos de miedo a enfermarse, preocupación por el futuro y pérdida de esperanza e ilusión. Esto se dio tanto en hombres como en mujeres, aunque de una forma significativamente más intensa entre estas últimas, afectando también a la población infantojuvenil.

Con el transcurso del tiempo con la pandemia en las diferentes poblaciones se manifestaron conductas compulsivas relacionadas con el miedo al contagio y el mantenimiento de la higiene, así como otras actitudes también compulsivas que tenían que ver con el auto testado permanente del estado de salud.

Según los confinamientos se alargaban en el tiempo, a lo que se añadía la incertidumbre sobre su duración, comenzaron a aparecer los problemas de convivencia y los conflictos familiares y de pareja como elementos desestabilizadores del equilibrio emocional. En realidad, causa y consecuencia a la vez.

Una situación de gran impacto emocional fue la forma tan inhumana en la que tantos pacientes llegaron a morir, sin la compañía de sus seres queridos. Esto, sin duda, tuvo que ser horrible para los fallecidos pero no lo fue menos para sus familiares y seres queridos que los veían irse de esa manera, sin posibilidad de acompañarlos ni de despedirse. La imposibilidad de hacer un duelo natural empeoró aún más el estado de ánimo de muchos ciudadanos.

Todo este cúmulo de vivencias acabó por disparar el número de cuadros depresivos y fóbicos, siendo también significativamente más importantes entre las mujeres.

Toda esta avalancha emocional derivó a lo largo del desconfinamiento, en un número significativo de personas, en lo que se conoce como el Síndrome de la cabaña.

Qué es el Síndrome de la cabaña

El Síndrome de la cabaña es el miedo, que puede estar acompañado de todo un cortejo de síntomas, que siente una persona a salir de su casa, al contactar con otras personas y a realizar las actividades que antes eran parte natural de su vida, todo ello como respuesta a un confinamiento prolongado. Es importante señalar que no se considera un trastorno psicológico sino más bien una consecuencia, que podría verse incluso como natural en determinadas estructuras de carácter, por el hecho de pasar tanto tiempo confinados. Es una adaptación, llevada al extremo, a vivir confinados en nuestro hogar.

Las personas que experimentan el síndrome de la cabaña sentirán una profunda sensación de seguridad, confort y tranquilidad dentro de su casa, mientras que pensar en el solo hecho de tener que salir a la vida les generará sentimientos de intensa ansiedad, irritabilidad y rechazo. Además, las personas que han pasado el confinamiento solas tienen más probabilidades de sufrir este síndrome.

Los niños y adolescentes también pueden manifestar este síndrome. La forma más habitual de expresarlo tendrá que ver con un aumento de la irritabilidad, agitación constante, falta de concentración o actitudes de rebeldía y desobediencia no habituales. En los niños más pequeños puede ser que aparezcan signos de regresión, como pérdida del control de los esfínteres o el deseo de volver a dormir con los padres.

El síndrome de la cabaña será más frecuente en personas que sufran de base o tengan tendencia a determinadas fobias y también, como es lógico, en aquellas personas que hayan vivido de cerca las consecuencias más duras de la COVID.

Qué síntomas pueden experimentar las personas que sufran el síndrome de la cabaña

El “Síndrome de la Cabaña” conlleva una serie de síntomas compatibles con los que se encuentran en cualquier fobia o trastorno de ansiedad comúnmente conocidos por la mayoría de las personas.

A nivel cognitivo:

- pensamientos catastrofistas vinculados a lo que se encuentra más allá de los límites del hogar
- preparación y anticipación de un posible plan de acción si “algo malo ocurriese”
- pensamientos en bucle en lo que conlleva al máximo control tanto del entorno como las propias reacciones

A nivel fisiológico todas las respuestas vinculadas a la emoción de miedo:

- taquicardia
- sudoración
- respiración rápida y superficial
- hormigueo de extremidades como manos y pies
- nerviosismo generalizado
- irritabilidad
- dificultades en la conciliación y mantenimiento del sueño

A nivel motor conductas en las que prima la evitación y el escape de todos aquellos aspectos que hagan probable la aparición de dichas señales:

- no querer retomar una rutina laboral
- evitar el contacto social en las diferentes formas posibles a nivel presencial
- reestructurar el día a día (la compra, bajar la basura, pasear al perro, etc.) de forma que no conlleve salir a la calle
- cancelar planes previstos con meses de antelación

En definitiva, organizar el total de nuestra vida actual y futura en relación al miedo, comenzando así a llevar a cabo una supervivencia más que una vida plena y cargada de significado a pesar de las circunstancias.

Qué podemos hacer para salir del síndrome de la cabaña

Es posible que muchas personas puedan por sí mismas, poco a poco y gracias a cambios en su actitud, ir desprendiéndose de ese estado de hiperadaptación al confinamiento, pero, también es cierto, que otras necesitarán de terapia y ayuda profesional para superarlo. Hay algo que es muy importante a la hora de “desprogramar” ese miedo a la vida que se ha instalado dentro y es sentir y pensar que es algo normal.

Estos son algunos consejos que pueden ayudar a desinstalar ese miedo incrustado en la mente y en el corazón de estas personas que sufren el síndrome de la cabaña:

Lo primero, intentar vivirlo con naturalidad. Hemos vivido, y seguimos haciéndolo, una situación para la que nadie nos había preparado y es normal que no siempre podamos responder de la manera más adecuada a todas las situaciones que aparecen en la vida.

Puede ser muy útil reconectar, mental y emocionalmente, con todas esas cosas de las que, antes del confinamiento, tanto se disfrutaba. Una forma de hacerlo puede ser hablar de ello con amigos y seres queridos recordando esas experiencias de felicidad y disfrute compartidas. Este puede ser también un momento para reinventarse y descubrir nuevas aficiones y actividades que puedan hacernos sentir bien pero que hasta ahora no habíamos explorado.

Ir marcándose objetivos realizables y hacerlo poco a poco, sin prisa, disfrutándolo. Es muy importante sentir que no hay un ritmo correcto, sino que cada cual tiene que encontrar el suyo. Ayuda mucho comenzar por las actividades que nos parezcan más fáciles de comenzar a vivir de nuevo.

Es fundamental apoyarse en un círculo de seres queridos con los que compartir todas estos sentimientos y vivencias que estamos experimentando. Será muy sorprendente y reconfortante descubrir como esos miedos, que creemos tan nuestros, en realidad son vividos, en un grado u otro, por muchas otras personas.

Si a pesar de las medidas anteriores el problema persiste, es necesario el apoyo de parte de un psicoterapeuta.

Lecturas recomendadas:

1. Sandín, Valiente, García-Escalera, Chorot (27 de abril de 2020). «Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional» (PDF). Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 2020 (UNED. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica). Vol. 25 (1): 1-22. doi:10.5944/rppc.27569.
2. EFE Salud. Sara Mancebo Salazar (18 de mayo de 2020). Agencia EFE, ed. «El “síndrome de la cabaña”: cómo superar el miedo a salir de casa».
3. Jung & Jun. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: Perspectives from South Korea. Yonsei Medical Journal, 61(4), 271- 272.
4. Chagnay Lema, G., & Córdova Suárez, M. A. (2021). Estrés postraumático, síndrome de la cabaña, Covid 19 y psicología positiva: Caso práctico. Anatomía Digital, 4(3.1), 138- 153. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i3.1.1906>