

Madrid, 9 de septiembre de 2020

## **El confinamiento y el miedo por sufrir COVID 19 ha hecho aumentar las consultas por ansiedad, estrés e hipocondría**

A raíz del confinamiento y el estado de alarma, las consultas por estrés, ansiedad e hipocondría se han disparado.

Según los expertos, la situación de incertidumbre ocasionó estrés en personas que no habían sufrido este trastorno antes. *“En otros casos, en los que ya había una patología de base, ésta se ha visto agravada por la situación”* afirma Antoni Grau, director clínico del grupo Ita, especialistas en salud mental.

*“A tenor de los tiempos actuales y debido al covid-19, una enfermedad a la que se le ha dado mucho énfasis en el grado de mortalidad, las consultas por hipocondría han aumentado, concretamente, mucha gente sufrió “síntomas”, aún sin sufrir la enfermedad, pero era tanto el miedo y la sobreinformación que tenían, que al escuchar tanto su propio cuerpo, podían llegar a hiperventilar (por la ansiedad) y en ese caso pensar que tenían dicha enfermedad, ya que uno de los síntomas era la falta de aire, o sentir opresión en el pecho”* afirma Montse Pascual, psicóloga de la unidad de ansiedad del centro Ita Urgell del grupo Ita .

Los síntomas de la ansiedad pueden ocasionarse por múltiples factores. *“A menudo, en la hipocondría, hay un miedo terrible a la muerte, ese miedo se debe tratar con psicoterapia, porque frecuentemente responde a mensajes aprendidos (catastrofismo, pesimismo, ver el mundo como un lugar peligroso, etc), y también responde a miedos diferentes a la muerte pero que la persona no puede detectar”*, afirma Pascual.

### **La ansiedad se ha popularizado entre la población, pero no debe trivializarse con ella.**

En España 7,36% de la población sufre este trastorno, un trastorno más común en mujeres (9,79%) que en hombres (4,79%); al igual que la hipocondría, un trastorno que cuesta de diagnosticar, porque a menudo, el paciente que la sufre tiene tanto miedo de verificar que lo que sufre es una enfermedad que no acude al especialista. Se estima que, en nuestro país, la sufren entre el 15 y el 20% de la población.

*“Me costaba salir de casa y tras el confinamiento tenía miedo. Hablé con mi terapeuta y me dijo que debía afrontar la situación. Tenía que salir de casa. Empecé bajando las escaleras de la portería y saliendo al portal, iba a comprar el pan y volvía a casa...recuerdo que lo pasaba muy mal. Gracias a mi terapeuta y a la fuerza de voluntad conseguí ir saliendo, aunque aún tengo miedo de cogerlo”* afirma Carlos Sánchez, paciente de Ita Urgell.

#### **Más información**

683 103 236  
[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)

**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación  
[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)