

Nueva fobia tras dejar de usar el barbijo: Qué es el síndrome de la cara vacía y cómo superarlo

23/04/2022



Tras dos años de pandemia por coronavirus y las diferentes reglas para los cuidados, los casos descendieron en todos los países y, junto a eso, los gobiernos flexibilizaron las medidas de prevención sanitaria entre ellas, el uso del barbijo. Junto a esto, surgió el nuevo “síndrome de la cara vacía”.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), casi la mitad de la población de Estados Unidos está preocupada por volver a la vida prepandemia. Luego de los lavados excesivos de manos, virtualidad, uso de barbijos y demás; los expertos creen que podría aparecer un tipo de ansiedad producto de la falta de mascarilla.

El síndrome de la cara vacía es una condición que se asocia

con la incomodidad de estar con la cara descubierta, cercano al fin de la pandemia. En este sentido, el problema sucede por la retirada de los barbijos. También conocido como “mask fishing”, puede tener dos orígenes diferentes: el miedo a mostrar la cara a los demás y la fobia a contagiarse.

Según explicaron, el síndrome afecta en mayor medida a los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de crecimiento personal y físico.

La **ansiedad social** también contribuye al **síndrome de la cara vacía**, cuestión que **podría desencadenarse debido a los mandatos de no enmascaramiento**. El mismo se caracteriza por una sensación persistente de ser observado y juzgado por la gente. Por este motivo, las personas que la sufren suelen tener dificultades para ajustarse a las normas sociales.

Incluso, los expertos creen que **los niveles de ansiedad pueden aumentar**, ya que algunas personas pueden sentirse incómodas al interactuar con otras sin máscaras o puede sentirse cohibido por ello. Según **David A. Moscovitch**, profesor de psicología de la **Universidad de Waterloo**, puede resultar difícil para las personas revelarse “de nuevo ante otros a corta distancia y sin máscaras”.

Fuente: Radio Mitre