El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo

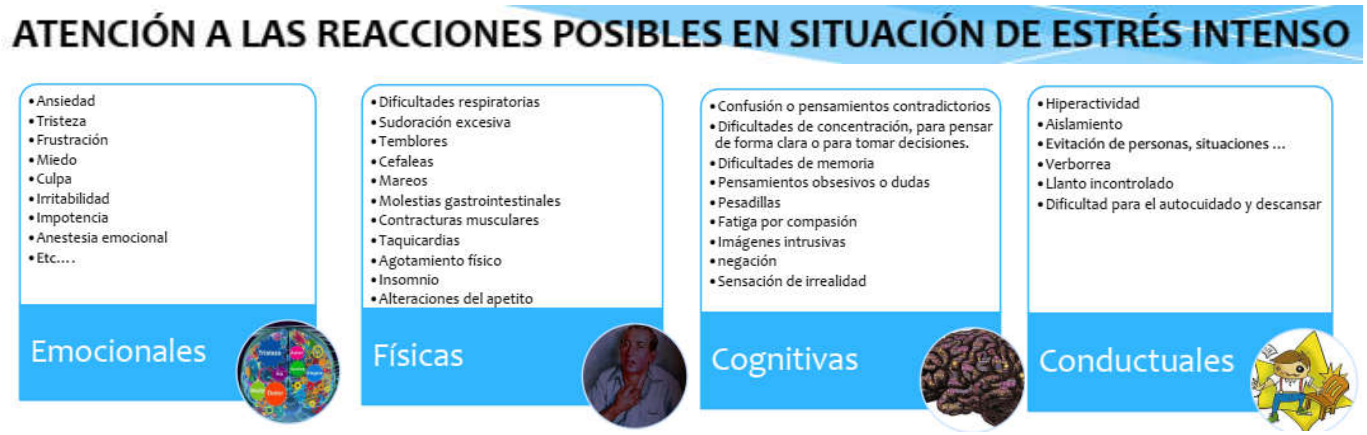
El brote de epidemia por coronavirus COVID-19/SARS-CoV-2 ha provocado que muchos países pidan a las personas que han estado en contacto con la infección se aíslen en su hogar, bajo vigilancia domiciliaria. Asimismo, la rápida expansión de la epidemia ha supuesto que ciudades enteras hayan sido puestas bajo cuarentena masiva.

Un reciente estudio llevado a cabo por investigadores de Reino Unido y publicado en la revista The Lancet, las decisiones sobre cómo aplicar la cuarentena deben basarse en la mejor evidencia disponible.

Como bien indican los autores del estudio, la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen: separación de los seres queridos, pérdida de libertad, incertidumbre sobre el estado de la epidemia y aburrimiento, son algunas de las consecuencias que, en ocasiones, pueden conllevar efectos dramáticos. Por ello, consideran crucial sopesar cuidadosamente los beneficios potenciales de la cuarentena masiva obligatoria frente a los posibles costes psicológicos, afirmando que el uso exitoso de la cuarentena como medida de salud pública "requiere que reduzcamos, en la medida de lo posible, los efectos negativos asociados con ella".

Dada la situación en desarrollo con el coronavirus, los encargados de formular políticas necesitan urgentemente una síntesis de la evidencia para establecer recomendaciones dirigidas a toda la sociedad. Con esta finalidad, los autores realizaron una revisión de la evidencia sobre el impacto psicológico de la cuarentena, en aras de explorar sus posibles efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico, y los factores que contribuyen o mitigan estos efectos. De 3.166 documentos encontrados, 24 fueron incluidos en su revisión.

A continuación, presento los principales resultados del estudio:



Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

Los datos muestran que la cuarentena es el factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo. Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia.

Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia.

Aquellos/as que se encuentran en cuarentena por haber estado en contacto cercano con un caso confirmado, expresan sentimientos negativos durante el período de cuarentena: temor, nerviosismo, tristeza y culpabilidad. Son pocos/as los que informan de sentimientos positivos: un bajo porcentaje habla de sentimientos de felicidad y de alivio.

Con respecto a las familias, los padres reportan síntomas suficientes para garantizar el diagnóstico de un problema de salud mental relacionado con el trauma, y los/as niños/as presentan puntuaciones medias de estrés postraumático cuatro veces más elevadas, en comparación con aquellos/as que no han estado en cuarentena.

El efecto de estar en cuarentena es un predictor de síntomas de estrés postraumático y de depresión en empleados y empleadas de hospital, incluso 3 años después.

Tener antecedentes de problemas de salud mental se asocia con **ansiedad** e **irritabilidad**, **hasta 4-6 meses después de la liberación de la cuarentena.** Después de este período, muchas personas continúan participando en conductas de evitación: evitar a las personas que tosen o estornudan, rehuir los lugares cerrados e incluso los espacios públicos en las semanas posteriores a la cuarentena, etc.; en el caso de los/as trabajadores/as de la salud, minimizando el contacto directo con pacientes e incluso faltando al trabajo. Algunos describen cambios de comportamiento a largo plazo tras el período de cuarentena, como el lavado de manos constante y la evitación de multitudes, retrasándose en algunos casos, durante varios meses, el regreso a la normalidad.

Los/as trabajadores/as de la salud que han sido puestos en cuarentena presentan síntomas más graves de estrés postraumático que el resto de la sociedad general y sienten una mayor estigmatización, exhiben más conductas de evitación después de la cuarentena, informan de una mayor pérdida de ingresos y están más afectados psicológicamente: presentan más sentimientos de enfado, molestia, miedo, frustración, culpa, impotencia, aislamiento, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, y se sienten menos felices.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

Estresores durante la cuarentena: una mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con:

1. una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira.
2. Miedo a la infección: las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia. Asimismo, existe preocupación al experimentar cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con la epidemia. Esta preocupación es mayor en mujeres embarazadas y aquellas personas con niños pequeños.
3. Frustración y aburrimiento: el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que es angustiante para las personas en cuarentena. Esta frustración se exacerba al no poder llevar a cabo actividades cotidianas habituales, como comprar las necesidades básicas o no poder participar en actividades de redes sociales por teléfono o internet.
4. Suministros inadecuados: tener suministros básicos inadecuados (p. ej., comida, agua, ropa, etc.) durante la cuarentena es una fuente de frustración y se asocia con ansiedad y enfado hasta 4–6 meses después del período de cuarentena. No poder recibir atención médica regular y las prescripciones médicas también parecen ser un problema para algunas personas en esta situación.
5. **Información inadecuada:** muchas personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública es escasa, contradictoria y supone un factor estresante, al ofrecer insuficientes pautas sobre los pasos a seguir y crear confusión sobre el propósito de la cuarentena.

Esta confusión percibida proviene de las diferencias en el estilo, el enfoque y el contenido de varios mensajes de salud pública, debido a la falta de coordinación entre las múltiples jurisdicciones y niveles de Gobierno involucrados. La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo, concretamente, lleva a las personas a temer lo peor. Igualmente, se informa de una percepción de falta de transparencia por parte de los funcionarios de salud y del Gobierno sobre la gravedad de la pandemia, quizás relacionado con la ausencia de pautas claras o justificación.

Estresores tras la cuarentena

Economía: la pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, ya que las personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir su actividad profesional sin una planificación previa; los efectos parecen ser duraderos: las pérdidas económicas como resultado de la cuarentena crean una grave angustia socioeconómica y es un factor de

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

riesgo de problemas psicológicos y de ira y ansiedad, varios meses después de la cuarentena.
Aquellas personas con ingreso familiar anual más bajo tienen mayor probabilidad de verse afectadas por la pérdida temporal de ingresos y muestran niveles más elevados de estrés postraumático y síntomas depresivos. Estas personas, junto con aquellas que pierden ganancias durante la cuarentena (autónomas) pueden requerir niveles adicionales de apoyo. En este sentido, el estudio propone ayudas económicas siempre que sea posible, así como programas desarrollados para ofrecer apoyo financiero durante todo el período. Cuando sea pertinente, los empleadores pueden considerar enfoques que permitan al personal laboral trabajar desde casa si así lo desean, evitando así pérdidas financieras.

Estigma: el estigma por parte de los otros es un tema señalado en toda la literatura científica. Diversos estudios sugieren que existe un estigma que rodea específicamente a aquellos/as que han sido puestos/as en cuarentena. Las personas suelen informar que, tras la cuarentena, sienten que se las trata de manera diferente: evitándolas, retirando invitaciones sociales, tratándolas con miedo y sospecha, etc.

La educación general sobre la epidemia y la justificación de la información sobre la cuarentena y la salud pública puede ser beneficiosa para reducir la estigmatización, mientras que una información más detallada dirigida a las escuelas y los lugares de trabajo también puede ser útil. Es posible que las noticias divulgadas a través de los medios contribuyan a estigmatizar las actitudes del público en general; los medios de comunicación ejercen una poderosa influencia en las actitudes de la sociedad y está demostrado que la propaganda del miedo también contribuye al estigma. En este punto, los autores destacan la necesidad de que los funcionarios de salud pública brinden información rápida y clara a toda la población afectada, para promover una comprensión precisa de la situación.

¿y… Qué podemos hacer para mitigar las consecuencias de la cuarentena?

PAUTAS: POBLACIÓN GENERAL (I)

Reconocer y expresar emociones	• Podemos expresarlo hablarlo con otras personas, escribiendo un diario, una poesía o relato.
Mantener una rutina	• Establecer horarios de comida, trabajo, sueño.
Buscar momentos de autocuidado	• Realizar actividades que nos reporten bienestar (lectura, series, dibujar, escribir…)
Mantener hábitos de higiene	
Limitar la exposición a la información	• Relativa al covid-19 a dos o tres veces al día. • Fuentes de información oficiales • contrastar la información que nos llega a través de redes sociales.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

Durante los brotes de enfermedades infecciosas importantes, la cuarentena puede ser una medida preventiva necesaria. Sin embargo, según sugiere esta revisión, **el período de cuarentena a menudo se asocia con un efecto psicológico negativo,** que **puede perdurar incluso meses o años después, por lo que es fundamental garantizar que se implementen medidas eficaces de mitigación, como parte del proceso de planificación de una cuarentena. En este sentido, los autores del estudio proponen las siguientes medidas:**

Brindar a las personas toda la información disponible

Las personas en cuarentena a menudo sienten temor a ser contagiadas o a contagiar a otros/as. También suelen realizar evaluaciones catastróficas de cualquier síntoma físico experimentado durante ese período. Este temor es común a todas las personas expuestas a una enfermedad contagiosa preocupante, y podría verse estimulado por la información a menudo inadecuada que se recibe por parte de los funcionarios de salud pública, en la que no se deja en claro ni la naturaleza de los riesgos a los que se enfrentan ni el motivo de la cuarentena. Debería ser una prioridad garantizar que quienes están en cuarentena comprendan bien el problema en cuestión y los motivos por los que se establece un período de cuarentena.

Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación

El aburrimiento y el aislamiento causarán angustia; se debe informar a las personas que están en cuarentena sobre lo que pueden hacer para evitar el aburrimiento y ofrecerles consejos prácticos sobre técnicas de control y manejo del estrés. Tener un teléfono móvil que funcione, ahora es una necesidad, no un lujo. Estar conectado a las redes sociales es clave, y la imposibilidad de hacerlo se asocia con ansiedad, tanto a corto como a largo plazo. A modo de sugerencia, contar con una línea de asistencia telefónica, atendida por profesionales de la salud mental, específicamente para aquellos/as en cuarentena podría ser eficaz, al ofrecerles una red social.

El poder comunicarse con la familia y los/as amigos/as también es esencial: las redes sociales pueden desempeñar un papel importante en la comunicación con aquellos/as que se encuentran lejos, permitiendo que las personas en cuarentena actualicen a sus seres queridos sobre su situación y les aseguren que están bien. Por lo tanto, el estudio recuerda que contar durante la cuarentena con teléfonos móviles, cables y enchufes para cargar dispositivos y redes WiFi con acceso a Internet para permitir la comunicación directa con los seres queridos podría reducir la sensación de aislamiento, estrés y pánico.

También es importante que los funcionarios de salud pública mantengan líneas claras de comunicación con las personas en cuarentena sobre qué hacer en caso de experimentar algún síntoma. Una línea telefónica o un servicio online específicamente establecido para las personas en cuarentena y atendido por trabajadores/as de la salud

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

que ofrezcan instrucciones sobre qué hacer en caso de desarrollar síntomas de la enfermedad, ayudaría a asegurar a la sociedad que recibirá atención si se enferman. Este servicio mostrará a quienes están en cuarentena que no han sido olvidados y que sus necesidades de salud son importantes. De acuerdo con los autores del estudio, si bien no se han investigado los beneficios de dicho recurso, es probable que la tranquilidad pueda disminuir los sentimientos como el miedo, la preocupación y la ira. Los autores concluyen poniendo de relieve que, si bien el impacto psicológico de la cuarentena es amplio, sustancial y puede ser duradero, los efectos psicológicos de no aplicarla y permitir que la epidemia se propague, **podrían ser aún peores.**

Dado que el estado de cuarentena es esencial, los legisladores políticos deben tomar todas las medidas necesarias para garantizar que esta situación sea lo más tolerable posible. Los resultados de esta revisión sugieren que, si la experiencia de la cuarentena es negativa, puede haber consecuencias a largo plazo que afecten no solo a las personas que se encuentran en esta situación, sino también al sistema de atención médica que administró la cuarentena y a los políticos y funcionarios de salud pública que la decretaron.

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

1. Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
2. No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
3. Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
4. Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
5. Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle
6. Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
7. Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
8. Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
9. Presenta problemas para tener un sueño reparador.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

LE RECOMENDAMOS QUE…

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Cuestiónese:** busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO

- **Mantenga una actitud optimista y objetiva.** Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- **Evite hablar permanentemente del tema.**
- **Apóyese en su familia y amigos.**
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

PAUTAS: POBLACIÓN GENERAL (II)

Establecer objetivos diarios	• No anticipar demasiado • Tener una meta al día siguiente nos ayudará a mantener la perspectiva
Mantener contacto red social	• Permanecer en **contacto** con nuestra familia y amigos a través del teléfono, redes sociales, videollamada...
Tiempo para uno mismo	• Si vivimos con otras personas buscar algo de **tiempo para uno mismo** • Respetar los tiempos de los demás.
Ser flexibles y amables	• **Con nosotros mismos** y con las demás personas. • Permitirnos los errores. • No elevar la auto exigencia • No pretender tener todo controlado para compensar las sensaciones de descontrol
Participar de acciones comunitarias	• Sentirnos parte de nuestra comunidad (aplausos, canciones a determinadas horas...)

Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).
Adjunto a continuación TIPS de autoayuda.

Cuidar necesidades básicas	• Asegúrate de comer, beber y dormir regularmente, no hacerlo lleva al agotamiento físico y mental.
Descansar.	• En el trabajo haz pequeños descansos. • Si es posible, permítete hacer algún descanso y haz algo que encuentres agradable. El descanso adecuado también repercutirá positivamente en tu trabajo.
Planificar rutina fuera del trabajo	• Trata de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Rutinas de ejercicio, de lecturas, de limpieza, de contacto con seres queridos. • Dedicar un tiempo diario a **realizar actividades de relajación**, como meditación, mindfulness, etc
Expresar emociones.	• Comparte con tus compañeros y compañeras tus impresiones y emociones, es normal que en esta situación sientas miedo, frustración, etc... • Utiliza la ventilación emocional también con tus seres queridos. Las emociones nos hacen humanos. • Comparte las emociones con otras personas nos ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.
Compartir información constructiva	• Comunícate con los compañeros y compañeras de manera clara y alentadora. Comparta soluciones, proponga objetivos para vencer esta situación, plantea metas .

Estar en contacto con la familia y personas queridas	• Ponte en contacto con tus seres queridos si es posible. Compartir y mantenerse conectado es positivo para tu salud emocional. Además tus seres queridos también agradecerán su confianza.
Actualizar información	• Información a través de fuentes fiables sobre la pandemia. • Limita la sobreexposición a los medios de comunicación.
Buscar ayuda	• Date permiso para pedir ayuda si consideras que lo necesitas. • Reconocer signos de estrés y pedir ayuda es un modo de regularnos y favorece a estabilidad frente al estrés mantenido.
Enfócate	• Enfócate en aspectos positivos de la situación de la situación. • Busca metas y objetivos en el trabajo realizado.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo

Ref.; Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapide review of the evidence. The Lancet, 395, pp. 912-20.

Como sugerencia y dada la eficacia demostrada por técnicas de control de la ansiedad le sugiero la descarga del siguiente audio: https://drive.google.com/file/d/1Wj7OzPcHa7O42oBdEW_QNCysW35NHQVR/view

Ayuntamiento de Albatera Gabinete Neuropsicológico Municipal

El Ayuntamiento de Albatera pone en marcha una línea telefónica de orientación psicológica para la ciudadanía y para profesionales

TELEFONO DE ORIENTACION PSICOLOGICA por COVID 19

664 377 268

La excepcionalidad de la situación generada por el contagio masivo de COVID19, está poniendo a prueba al ser humano individual y colectivamente. Nos estamos enfrentando a un contexto en el que afloran las emociones más básicas, tanto las positivas como las negativas. El **miedo**, es una de ellas, y surge ante la incertidumbre y al no poder controlar nuestra vida. Si nos desborda, aparecen el estrés y la ansiedad. Un escenario, que se ve agravado ante el contagio o fallecimiento de un ser querido, si nos vemos afectados por un ERTE, si se tiene que hacer frente en solitario a la cuarentena establecida por el gobierno, o si por ejemplo, estamos desarrollando nuestro trabajo desde casa y a la vez, tenemos menores a nuestro cargo a los que atender 24 horas en el plano educativo (escolar) y afectivo.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal
Doctor en Psicología de la salud / Neuropsicologo