

Herramientas psicológicas para sostener el confinamiento



Lic. María Natalia Mallea.

Psicóloga Clínica.

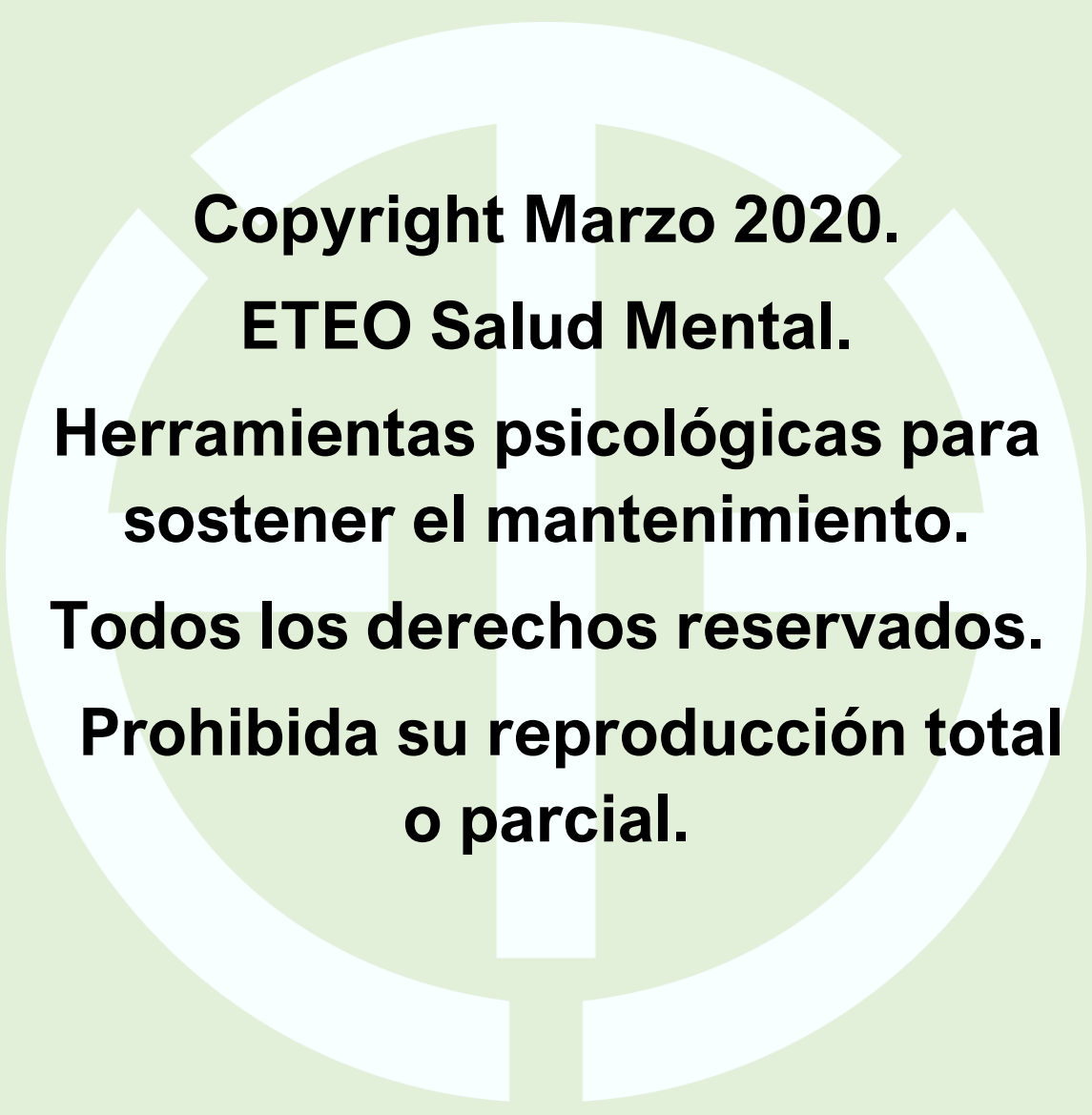
Dra. María Laura Alvarez.

Médica Especialista en

Psiquiatría.

Coordinadoras ETEO.

www.eteo.com.ar



**Copyright Marzo 2020.
ETEO Salud Mental.
Herramientas psicológicas para
sostener el mantenimiento.
Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción total
o parcial.**

INTRODUCCION



Fuimos ingresando en la cuarentena en días diferentes del mes de marzo, los países fueron tomando medidas sanitarias extremas para hacer frente al COVID 19. Y así lo hicimos, sin saber bien de qué se trataba, nos fuimos encerrando, nos

fuimos aislando, perdiendo, en la mayoría de los casos nuestras vidas tal cual eran... iniciando vidas nuevas.

La cuarentena supone el confinamiento, la alteración de la vida tal cual era. El costo psicológico del enemigo invisible comenzamos a percibirlo cada vez con más intensidad.

Niños, adultos y viejos, metidos en una lógica distópica que se volvió real, frente a la cual nadie sabe de qué se trata, cuánto tiempo será, ni cómo saldremos de esta situación...

Comenzamos a tener diferentes tiempos, diferentes vínculos y encuentros, entonces los asados con amigos se suspendieron, los cumpleaños pasaron a ser video llamadas de 30 minutos, las escuelas se disolvieron y los padres nos volvimos maestros/as, amas y amos de casa, con las preocupaciones correspondientes de llevar a cabo nuestras tareas laborales en equilibrio con los nuevos desafíos pero también con preocupaciones económicas angustiantes y permanentes.

El miedo se fue instalando, la impotencia, la incomprensión, la ansiedad y la depresión, el enojo, los gritos, fueron tomando espacios cada vez más amplios.



La programación televisiva se modificó y ahora somos testigos inmediatos del desastre, nos levantamos y nos acostamos con la cantidad de infectados, de fallecidos, la sobreinformación de la

misma información nos acompaña, nos paraliza, nos desespera.

Nos dedicaremos a lo largo de estas páginas a revisar los aspectos psicológicos asociados, ya que toda epidemia biológica contrae una epidemia psicológica y social. Ya que no solo está en juego la salud física, sino también la estabilidad mental y emocional tanto de las personas como de los grupos y colectivos.

LA PROTECCION, LAS EMOCIONES

Todos sabemos cómo debemos protegernos del virus, se ha instalado el uso de barbijos, el lavado de manos cantando el cumpleaños feliz, pasar lavandina y airear los ambientes en forma regular. Pero ¿qué sabemos de los cuidados psicológicos durante este proceso? La difusión respecto a medida preventivas en salud mental, fue prácticamente nula.

Si bien cuando pensamos en COVID-19 la primera emoción que surge casi de inmediato es el miedo, debemos tener presente que existen otras emociones que podemos registrar.

Veremos un poco más sobre cada una de ellas:

Hoy sabemos, por ejemplo, que al menos hay otros seis sistemas emocionales diferentes del miedo, y que en toda situación de catástrofe, estrés o duelo se ponen en marcha todos ellos.

Veámoslos para el COVID-19:

1. **Miedo**. Hemos podido observar la puesta en marcha del miedo y a veces del pánico.
2. **Ira**. Pero también de la ira (de unos políticos hacia otros, de unos ciudadanos hacia los políticos o los sanitarios, y de unos ciudadanos hacia otros, como puede observarse en las redes sociales informatizadas).

3. **Solidaridad.** Hemos podido ver destacados destellos del sistema emocional de la solidaridad, los cuidados y el apego (expansión de la solidaridad, atención a la solidaridad, dedicación de los profesionales del cuidado sanitario y otros trabajadores públicos...).
4. **Tristeza.** Posiblemente, iremos viendo cada vez más la tristeza (por lo que perdemos, por nuestros errores anteriores, por los “pies de barro” y la vulnerabilidad extrema de parte de nuestro mundo).
5. **Deseo.** También podremos ver (y disfrutar) de las delicias del deseo (al fin y al cabo, tras cada catástrofe o encerrona social no muy mortífera, nueve meses después ha habido más nacimientos).
6. **Indagación.** Cada día vemos en acción el sistema emocional de la indagación, el interés en el conocimiento (en la investigación científica, en el deseo de saber sobre la enfermedad, la epidemia y el mundo en el que se desarrolló, cómo es China en realidad, cómo es el mundo que nos rodea...).
7. **Alegría.** Incluso hemos visto desarrollarse el sistema emocional de la alegría y el juego (humor con respecto a nuestra situación, utilización del humor para expandir la solidaridad como en numerosos vídeos y comunicaciones en la web, posibilidades para otras formas de juego y alegría...).

EL MANEJO DEL MIEDO

- *Si el miedo es la principal emoción a la que debemos hacer frente, ¿cuáles son esas herramientas y pautas básicas que podríamos seguir para combatirlo?*

Para poder arreglar algo, primero hay que identificarlo y aceptarlo. Todos tenemos gente a nuestro alrededor que en los primeros días pensó: “esto no es tan grave” o “a mí no me está

afectando". Pero puede que, en el fondo, esa persona sí sienta miedo y una gran preocupación. Lo primero es reconocer que una situación realmente nos preocupa, para así poder compartir nuestras emociones con nuestro entorno, tanto con nuestros compañeros de trabajo como con las personas con las que convivimos. Compartir esa preocupación alivia el nivel de tensión que nos produce y además nos ofrece otro tipo de respuestas a las que nosotros mismos estamos sintiendo, es decir, nos genera alternativas a nuestros propios pensamientos.



psicológicos negativos.

Junto al equipo PAE, las psicólogas Pamela Moncada y Francisca Yuri analizaron cuáles serían algunos factores estresores de la cuarentena que pidieran estar asociados a efectos

Una reciente publicación *‘The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidenced’* de la revista Inglesa The Lancet, menciona entre ellos:

- Mayor duración de período de cuarentena
- Miedo real a enfermarse
- Frustración por cambio de planificación de tareas y eventos
- Aburrimiento por cambio de rutina
- Suministros inadecuados de información
- Pérdida del control económico
- Estigma de lo que significa estar enfermo

Estos elementos, impactan de manera diferente a las personas. Algunos de los síntomas que se han descrito son: irritabilidad, nerviosismo y sensación de angustia e insomnio, los que pueden evolucionar a crisis de angustia, de pánico, trastornos de ansiedad y en casos extremos, es posible encontrar trastornos por estrés postraumático, entre otros.

El efecto de estas complicaciones puede, además, detectarse meses, e incluso, años más tarde.

ESTRESORES DURANTE LA CUARENTENA

- **Duración de la cuarentena:** una mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira.
- **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.

- **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 exagera 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.

- **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.

- **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 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.

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 costos 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”*.

ESTUDIOS CIENTIFICOS

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. También en este colectivo la probabilidad de pensar que están contagiados y que pueden propagar el virus a otros/as es mayor.

NINOS Y CUARENTENA

Los niños son mucho más resistentes que los adultos a los efectos psicológicos del aislamiento, pero no son inmunes en su totalidad. El cambio en sus rutinas, el continuo 'bombardeo' de noticias, o no poder satisfacer sus necesidades básicas como correr, saltar, jugar con sus amigos, etc. puede provocarles estrés y tener un gran impacto emocional en ellos.

Impacto psicológico esperable en niños

- Los niños que son más sensibles suelen sentirse muy abrumados por los estímulos, por los cambios repentinos y sobre todo, por la angustia emocional de los demás. Este tipo de niños pueden llorar más a menudo y llegar a experimentar alteraciones del sueño como terrores nocturnos o pesadillas.**
- Los niños con un temperamento difícil suelen tener problemas para aceptar las instrucciones y las normas que se le dan y poseen una mayor tendencia a responder de malas formas. Este tipo de niños experimentarán una mayor rebeldía ante la cuarentena, además de cambios de humor y aburrimiento.**



En este artículo enumeraremos pautas a tener en cuenta:

- **Aceptar la situación, entender lo que sucede, informarnos sobre la enfermedad y sobre los medios de cuidado, ya sea: lavado de manos, uso de alcohol en gel, mantener distancia, uso de barbijo, el aislamiento. Poder entender el porqué de la decisión de sostenerlo, será fundamental para poder respetarlo**
- **Mantener una rutina: es constante, el encontrarnos con frases del estilo “todos los días son iguales” “ni se en qué día vivo”. Poder establecer rutinas ayuda a “dejar de estar en transición” esta es nuestra vida ahora, por lo cual debemos hacernos responsables de vivirla. Tener un horario para levantarnos, organizar nuestro día, usar una agenda diaria de actividades. Diferenciar los días de semana de los fines de semana, cambiando horarios, modificando actividades. Ayudará en esta dirección.**
- **Asearnos, cambiarnos, arreglarnos: Otras frases habituales que escuchamos de nuestros pacientes son las siguientes: “me quedé todo el día en pijama” “ya no se lo que es un jean”. Poder bañarnos, cambiarnos, arreglarnos, maquillarnos, será fundamental a la hora de volver a percibirnos como sujetos mas allá de la pandemia.**

- **Reestringir y elegir la información que consumiremos a lo largo del día:** se recomienda evitar la televisión o radio encendidas a lo largo del día con diferentes programas informativos. Si no mas bien, seleccionar la información que consumiremos responsablemente, esto es elegir un programa que nos interese para ponernos al día y luego apagar o redirigir nuestra atención a otro tipo de contenidos, como películas, series, etc. Recomendamos que el horario de información no sea ni al inicio ni al final del día.
- **Alimentación saludable:** mantener una buena hidratación y alimentación.
- **Gratitud:** pensar en lo que sí tenemos, en lo podemos. Darnos un tiempo diario en observar y registrar lo positivo. Promover el afrontamiento positivo.
- **Limitar nuestro tiempo con pantallas,** tanto para niños como para adultos, generar otras actividades como cocinar, pintar, ordenar, etc. será nuevamente nuestra posibilidad de estimular otras áreas del cerebro que pueden ser involucradas en actividades creativas.
- **Los adultos mayores merecen atención aparte,** se sugiere proporcionar posibilidad de realizar ejercicios de estimulación cognitiva que los mantenga entretenidos, activos y nuevamente involucre la activación de funciones superiores cerebrales diversas
- **Estar en contacto con nuestros vínculos,** favoreciendo llamadas, mensajes, videos, encuentros virtuales, etc.
- **Hacer ejercicio físico:** le digo a mis pacientes que el ejercicio físico diario es condición sine qua non en este tiempo, mantenernos activos permitirá renovar nuestra

energía, generar endorfinas tan necesarias en este momento.

- **Uso responsable de redes: nuevamente estar atentos al tiempo dedicado a este tipo de instrumentos.**
- **Ejercitar la respiración y relajación: son numerosas las técnicas sugeridas, fundamentalmente aprender a respirar con el diafragma y repetir series a lo largo del día, en youtube o en Instagram contamos con diferentes clases de yoga, ejercicios de meditación, mindfulness, son de gran utilidad para el manejo de la ansiedad y el estrés.**
- **Hablar de lo que nos pasa, buscar momentos para conversar sobre lo que estamos sintiendo, escribir, pintar, cantar serán fuentes alternativas de desahogo.**

Herramientas adicionales para quienes tienen niños/as a cargo:

- **Poner en palabras con ellos lo que está sucediendo, ayudarlos a entender el porqué del confinamiento. Promover el que hagan preguntas y responderles con la verdad será de gran utilidad.**
- **Supervisar el uso de redes, para evitar que busquen solos información sin observación y acompañamiento de un adulto.**
- **Dejar de realizar promesas para cuando pase la cuarentena, esto los mantendrá pendientes del futuro, y aumentará su ansiedad.**

- Ayudarlos a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, normalizar el temor, la tristeza. Cada niño tiene su propia manera de expresar sus emociones, jugar, dibujar, usar masas, puede facilitar este proceso.
- Mantener a los niños/as en un ambiente tranquilo y seguro, pasar tiempo con ellos, rearmar rutinas y sostener el contacto con sus pares, a través de video llamadas, videos, etc.
- Organizar actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje.
- No agobiarlos con tareas escolares, estar atentos al ritmo que pueden, más allá del propuesto por el colegio
- Durante las épocas de crisis y estrés, es común que los niños/as muestren más necesidad de estar cerca de sus padres y de recibir más atención. Ser pacientes será fundamental
- Recordar que Los niños/as observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.
- Tomar tiempo para relajarnos: Es necesario combatir la irritabilidad. Hay que tranquilizarse y dejar de lado el malestar. Para ello los progenitores se pueden hacer turnos del cuidado de los hijos y tomarse un rato para sí mismos (o teletrabajar sin distracciones).
- Planificar actividades en Familia: No se puede salir pero se pueden seguir haciendo actividades en familia como ver películas juntos, jugar a juegos de mesa, etc. Eso ayudará a los pequeños a sobrellevar mejor el aislamiento
- Como adultos ser cuidadosos con las conversaciones que mantenemos con pares delante de los chicos, protegerlos también en estos momentos.



Cuento recomendado para niños y niñas:

<https://www.youtube.com/watch?v=-43WKTzWL64>

Herramientas adicionales para adultos mayores, cuidadores y personas con trastornos de salud subyacentes

- Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena. Suministrar apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud es de fundamental importancia
- Transmitir datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministrar información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas con o sin deterioro puedan entender.
- Repetir la información cada vez que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente; es posible que también resulte útil transmitir información por escrito o por medio de imágenes.

- Ayudarles a repetir los medios de cuidado, (por ejemplo, lavado de las manos, etc.).
- Revisar tipo y cantidad de medicación que esté usando actualmente para poder hacer una proyección de lo que necesitará en adelante para poder ayudarlo/a a organizar pedido de receas médicas.
- Ponerse en contacto con vecinos si la persona estará sola, para que puedan ser fuentes de asistencia en caso de que así lo requiera
- Orientar para que puedan realizar ejercicios físicos acordes a su edad y posibilidades.
- Ayudar a mantener la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible o ayude a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza y las tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar.
- Mantener contacto diario con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).

POTENCIAR LAS EMOCIONES SOLIDARIAS ANTE EL CORONAVIRUS

Vamos a ver algunas consecuencias.

Para orientar la respuesta social a la epidemia no basta con comunicaciones, conocimientos, datos. No basta con cogniciones. No basta con atacar y criticar la “emocionalidad” (de los otros). Esta sería una primera consecuencia. Hemos de

complementar el uso de las cogniciones, de las informaciones, conocimientos y datos, con el uso de las emociones vinculatorias, solidarias como son: apego-cuidados (la base de la solidaridad), interés, deseo, tristeza por los errores anteriores, alegría y humor...

Vincularse solidariamente es: cuidar a los cuidadores, destacar y cultivar la solidaridad, cuidar de los mayores y de los vulnerables... Vincularse en ese aspecto, y no sólo por el miedo será fundamental a la hora de proteger nuestros vínculos, nuestras emociones y nuestras cogniciones.

Los trabajadores de la salud merecen una atención especial

También los propios trabajadores de la salud en cuarentena pueden verse afectados negativamente por las actitudes estigmatizantes de los demás. Es posible que estén preocupados al pensar que, con su ausencia, su ámbito laboral no cuenta con suficiente personal y causar un trabajo extra para sus colegas. Estar separado de un equipo con el que están acostumbrados a trabajar en contacto cercano, podría aumentar la sensación de aislamiento de los/as trabajadores/as de la salud que se encuentran en cuarentena. Por ello, es esencial que se sientan respaldados por sus colegas. Los datos muestran que, durante los brotes de enfermedades contagiosas, el apoyo organizacional

es un factor protector para la salud mental del personal sanitario en general, por lo que los gerentes deben tomar medidas para garantizar que los miembros de su personal apoyen a sus compañeros/as durante la cuarentena.

Entrenar a los profesionales en Primeros Auxilios Emocionales, tener disponibles ellos mismos la asistencia en este aspecto, proporcionar los elementos de trabajo y protección fundamentales, son pautas de cuidado necesarias para poder enfrentar el trabajo.

El altruismo es mejor que la coerción

A pesar de que no hay ninguna investigación que evalúe si la cuarentena obligatoria versus la voluntaria tiene un efecto diferencial sobre el bienestar, sí se cuenta con datos en otros contextos, que indican que el hecho de sentir que otros/as se beneficiarán de la situación en la que se encuentra uno/a mismo/a, puede hacer que las situaciones estresantes sean más fáciles de soportar, y parece probable que esto también sea aplicable en la cuarentena en el hogar. Hay que reforzar la idea de que gracias a la cuarentena se está ayudando a mantener a otras personas seguras, incluidas aquellas particularmente vulnerables (por ej., jóvenes, mayores o con afecciones médicas graves previas), y que las autoridades sanitarias les están realmente agradecidas. Así, se puede ayudar a reducir el efecto sobre la salud mental y mejorar la adherencia entre los y las que están en cuarentena. Igualmente, dado que es inaceptable pedirles a las personas que se pongan en cuarentena para el beneficio de la salud de la comunidad cuando al hacerlo podrían poner en riesgo a sus seres queridos, es fundamental ofrecerles información adecuada sobre cómo “mantener a salvo” a las personas con las que conviven.

Cuando consultar con un profesional de salud mental

- Los trastornos del sueño son esperables a lo largo de este proceso, cuando son sostenidos a lo largo del tiempo, son un indicador a tener en cuenta como señal de alerta
- Cuando la alimentación se ve alterada: falta de apetito, apetito voraz, desorganizado, etc.
- Cuando el tiempo en la cama se extiende, cuando la falta de ganas y de voluntad son una constante
- Cuando detectamos síntomas físicos como: taquicardia, palpitaciones, ahogos, falta de aire, trastornos digestivos, sexuales, etc.
- Cuando las reacciones: enojo, irritabilidad, impulsividad, etc. generan dificultades en los vínculos, fundamentalmente laborales y de convivencia.