



#Cuarentena

Y sus posibles efectos
psicológicos, factores de
riesgo y actitudes
preventivas.

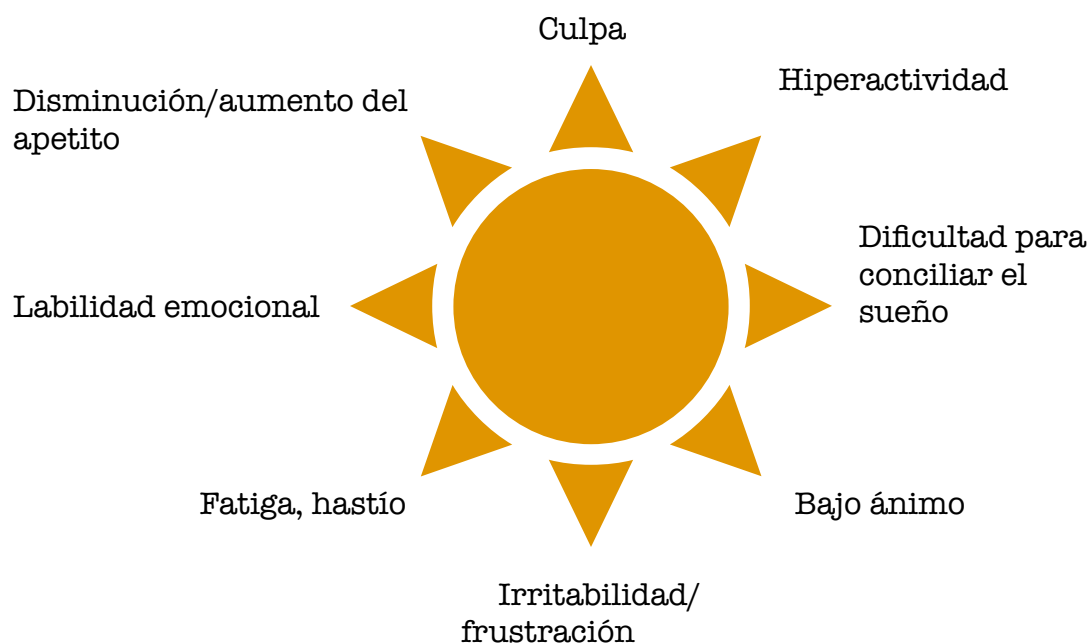
El impacto psicológico que la cuarentena puede tener en cada persona es variable. Dependiendo de los rasgos de personalidad, la información recibida, la percepción del riesgo... la valoración que haremos de la situación cada uno de nosotros, será diferente.

Dentro de las posibles **consecuencias psicológicas** relacionadas con la cuarentena encontramos reacciones de ansiedad y/o bajo ánimo consideradas como normales, pero también se pueden desarrollar trastornos adaptativos, trastorno de estrés agudo y a largo plazo, trastorno de estrés postraumático.

De pronto millones de personas se ven desprovistas de su libertad ante una amenaza para la salud pública...

¿qué tipo de reacciones se encuentran dentro de la **normalidad**?

En este tipo de circunstancias podemos experimentar cambios en el estado de ánimo con intensidad variable. Es normal, hemos experimentado una ruptura muy brusca en nuestro estilo de vida y tenemos que adaptarnos. Algunas emociones frecuentes



Estas reacciones deben llamar nuestra atención si son muy intensas y/o se mantiene en el tiempo dificultándonos el día a día. En tal caso podremos empezar a pensar en...

Trastorno adaptativo: ante **situaciones estresantes no traumáticas** que supongan un cambio (ruptura sentimental, pérdida de trabajo) la persona se siente desbordada emocionalmente. La clave para identificar este trastorno es que la reacción de la persona parece excesivamente intensa (o desproporcionada) teniendo en cuenta el factor en si.

Esta reacción emocional va a depender de:




- El factor estresante: valorar que no es lo mismo que aparezca uno solo o se asocie a otros factores (no es lo mismo perder un trabajo, que perder un trabajo cuando te acaban de diagnosticar una enfermedad)
- Personalidad del individuo
- Situación vital: que fallezca una madre siempre es doloroso, pero resulta más impactante si tienes 8 años que si tienes 40.



Independientemente del factor estresante, la reacción excesivamente intensa nos dificulta ADAPTARNOS a la nueva situación y vamos a observar síntomas parecidos a los que pueden considerarse normales, pero más intensos y con mayor impacto en el día a día:

dificulta para desempeñar labores habituales: trabajo, responsabilidades familiares, etc.

Afectación de la capacidad de relajación o disfrute. Fatiga, pérdida de interés de actividades que antes le resultaban placenteras, ánimo bajo con tendencia al llanto, irritabilidad, ansiedad...

Trastorno de estrés agudo y trastorno de estrés postraumático: para pensar en este tipo de trastornos es necesario que la persona haya sido expuesta a un **evento estresante considerado como traumático** (agresión física, sexual, accidentes...) este evento puede haberle afectado en primera persona, puede haber presenciado como le ocurre a otro, o puede haber sido informado de que el evento le ha ocurrido a alguien cercano.

	Trastorno estrés agudo	Trastorno estrés postraumático
 Evento traumático	Situación que amenace la propia vida, testigo de evento traumático o tener conocimiento del evento (no solo por TV)	Situación que amenace la propia vida, testigo de evento traumático o tener conocimiento del evento (no solo por TV)
 Reexperimentación	Tensión psicológica con recuerdos vividos en forma de imágenes, sueños... que desencadenan intensa respuesta fisiológica	Tensión psicológica con recuerdos vividos en forma de imágenes, sueños... que desencadenan intensa respuesta fisiológica
 Evitación	Evitar elementos internos que nos recuerden el evento (pensamientos, emociones) Evitar elementos externos que nos recuerden el evento (personas, lugares)	Evitar elementos internos que nos recuerden el evento (pensamientos, emociones) Evitar elementos externos que nos recuerden el evento (personas, lugares)

 Cambios en las emociones y el pensamiento	Desrealización/ despersonalización Amnesia No presenta emociones positivas	Amnesia Creencias negativas (todo va ir mal) y autoinculpación Emociones desagradables Disminución del interés Desapego
 Incremento del estado de alerta y reactividad	Irritabilidad/ira Alerta extrema Sobresalto Mala concentración Anomalías del sueño	Irritabilidad/ira Alerta extrema Sobresalto Mala concentración Anomalías del sueño Comportamientos irresponsables/ autodestructivos
TIEMPO	3 días-1 mes	Más de un mes

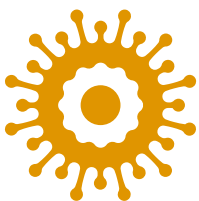
Los estudios no alcanzan consenso en la determinación de **factores de riesgo individuales** para desarrollo de enfermedad (tales como edad o género) aunque parece que podrían ser más vulnerables los pacientes más jóvenes y el sexo femenino frente al masculino. Algunas investigaciones señalan un mayor riesgo de desarrollo de consecuencias entre colectivos con menor formación académica (no parece concluyente); en general sí parece existir acuerdo al destacar al personal sanitario en cuarentena como grupo de especial riesgo para sufrir consecuencias psicológicas derivadas de la cuarentena.

En cuanto a los **factores de riesgo relacionados con la cuarentena** podríamos encontrar:



Tiempo: cuanto menor sea el periodo de cuarentena, menor será el impacto sobre la salud mental.

En la medida de lo posible, y salvo que resulte imprescindible, es preferible que no se realicen cambios en dicho periodo.



Causa: dependiendo de la enfermedad, su capacidad de contagio, mortalidad, secuelas... esto también motivará que exista un mayor o menor miedo al contagio durante la cuarentena y el estigma que pueda generarse hacia los supervivientes.



Soledad: la imposibilidad de relacionarse con nuestros seres queridos da lugar a situación de aislamiento que puede generar angustia, desesperanza, tristeza.



Pérdida de rutinas habituales y la dificultades que cada uno experimente para la realización de su propio trabajo. Esto podrá ocasionar frustración y aburrimiento, también sentimiento de culpa al considerar que no estamos aprovechando de forma adecuada el tiempo



Escasez de suministros: la falta de acceso a recursos elementales para la vida diaria, provoca incertidumbre intensa que puede dar lugar a situaciones de pánico colectivo (llevando a la población a comportamientos agresivos y conductas delictivas).



Información inadecuada: tanto el exceso de información como su defecto pueden resultar perjudiciales para la salud mental en circunstancias de cuarentena. Es importante que la información sea clara, concreta, consistente y fiable.

Actitudes preventivas

Dado que muchas de las medidas (relativas al tiempo de cuarentena o a la información que recibimos) no dependen de nosotros, vamos a centrarnos en todas aquellas cosas que sí están en nuestras manos. Si nuestro día a día gira en torno a todo lo que ocurre fuera de nuestra parcela de control, estamos a merced de informaciones y demandas cambiantes con lo que las sensaciones de miedo, indefensión, frustración, incertidumbre... irán aumentando de forma progresiva.

ORDEN

Es importante determinar qué actividades están bajo nuestra responsabilidad y elegir atenderlas de la mejor forma posible ¿por qué? Porque esto nos hace sentir más autónomos y nos devuelve la percepción de control sobre nuestra situación vital actual.

Para aumentar tu sensación de control y reforzar tu autonomía, es interesante tener un plan, organizar el tiempo. Decide cuando vas a dedicarte a hacer las labores del hogar, a trabajar, a ver noticias, a salud y tiempo libre... para evitar la monotonía diseña un calendario semanal en el que cada día tengas actividades lúdicas un poco diferentes por ej: lunes cocina; martes ejercicio; miércoles pintura; jueves ejercicio...

Importante

Limita la información que consumes a un tiempo determinado y asegúrate de que es fiable.

Limita el tiempo que dedicas a explorar posibles planes para realizar en casa; dedicarnos a mirar las redes sin fin puede generarnos más estrés y culpabilidad.

Márcate objetivos realistas, recuerda que esto NO es una competición.

MENTALIDAD DE INVESTIGADOR

Instalarnos en la queja no va a resolver nada, la situación es compleja y no existe una única forma de afrontarla de manera adecuada. Es preferible que enfoques todo esto como un experimento en el que, día tras día vas a ir observándote a ti mismo y a los demás con mentalidad de INVESTIGADOR; no te juzgues ni juzgues a los demás por las reacciones emocionales que vayan apareciendo. Limitate a aprender y a corregir el rumbo de las dinámicas (horarios/actividades) si te das cuenta de que no están funcionando.

Puede ayudarte dedicar unos minutos al final del día para repasar lo que ha ocurrido e incluso elaborar un pequeño diario con los descubrimientos que vayas haciendo sobre ti mismo o los tuyos.

Importante

Cuida el lenguaje de tu discurso externo e interno. Las palabras que empleamos MODULAN las emociones. Cuando examines tu día o al hablar contigo mismo, puede ayudarte expresar esa información como si lo estuvieras contando a otra persona ajena a tu situación.

MOTIVACIÓN Y RECONOCIMIENTO

El cerebro tiene sistemas que nos ayudan a sobrellevar las realidades más tediosas, compensándolas con otras más gratificantes a modo de recompensa o reconocimiento por el esfuerzo. Realizar una cuarentena es un objetivo difícil y realizarlo bien se merece una celebración. Tener motivaciones y reconocernos el esfuerzo que estamos haciendo tiene un doble sentido: aumenta el nivel de satisfacción personal y combate la desesperanza (nos hace llenar el futuro de cosas agradables y factibles)

Prémiate los logros y establece celebraciones familiares por cada semana de cuarentena superada ¡somos unos campeones!

Importante

En la medida en la que reconocemos a los demás sus esfuerzos a través del agradecimiento, somos más capaces de reconocer lo bueno que hay en nosotros. Estos días agradece más y critica menos para fomentar una actitud positiva en tu entorno.

COMPASIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

Aceptar al ser humano tal como es, implica acoger su fragilidad con ternura y comprensión. Asumir que no somos perfectos y que las situaciones pueden desbordarnos. Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, poniendo cada cosa en su contexto.

Si magnificamos los roces y reforzamos sentimientos como el rencor, la convivencia se vuelve totalmente imposible.

Importante

Estos días de convivencia intensa, elige ser comprensivo con los demás y contigo mismo. Si es preciso llamarle la atención a alguien por su comportamiento, hazlo con respeto y a solas. Mostrándote comprensivo y dándole la oportunidad para hablar de su malestar.

Medidas concretas

- * Cuida tu tiempo, hazte un horario y prémiate por cumplirlo
- * Cuida tu espacio vital, en la medida de lo posible procura mantener el orden y la limpieza.
- * Cuida tu alimentación y sueño
- * Cuida tu imagen personal, es una manera de mostrarte respeto a ti y a los tuyos
- * Cuida tu cuerpo con ejercicio físico semanal
- * Cuida tu mente con practicas formales de mindfulness (barrido corporal y respiración) y fomentando la autonomía (mediante la toma de decisiones) el reconocimiento (agradecimiento), la motivación (premios/ planes de futuro), la aceptación y la compasión (ambas a través de petición y ejercicio del perdón)
- * Cuida tus relaciones, en casa concreta momentos para actividades en familia: realizar las comidas principales acompañados, organizar cine o ejercicio en familia... “fuera de casa” especifica en tu horario ratos para hablar por telefono con tus familiares o amigos. Mantente conectado.
- * Si lo necesitas ¡PIDE AYUDA!

CUIDA DE LOS TUYOS. CUIDA DE TI.