



RECOMENDACIONES PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL EN CUARENTENA POR COVID-19

En este documento ofreceremos algunas orientaciones generales con el objetivo de contribuir a proteger la salud mental en una situación de cuarentena. Reconocemos que la heterogeneidad de situaciones hace

imposible su aplicabilidad a todos los casos. Sin embargo, consideramos que estas pautas pueden servir de guía para quienes busquen y requieran información.

INTRODUCCIÓN

Las condiciones contemporáneas de vida en Chile han impuesto una serie de determinaciones que, sumadas a la pandemia de COVID-19, podrían intensificar diversos malestares. Jornadas de trabajo extensas y en condiciones no siempre aptas, exceso de exigencias para resguardar la subsistencia, distribución inequitativa de tareas según género, son circunstancias que en un contexto de cuarentena podrían exacerbar procesos ansiosos.

En este documento ofreceremos algunas orientaciones generales con el objetivo de contribuir a proteger la salud mental en una situación de cuarentena, reconociendo que la diversidad de individuos y colectivos junto a toda su riqueza hace imposible que un listado de pautas generales respondan a sus condiciones o necesidades específicas. Sin embargo, consideramos que estas orientaciones junto a los saberes de cada persona y grupo puede potenciar alternativas para el cuidado personal y social en este momento de adversidad.

¿QUÉ ES UNA CUARENTENA?

La cuarentena es la separación y restricción del movimiento de las personas que han estado potencialmente expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si se enferman, reduciendo así el riesgo de que infecten a otros. Durante los principales brotes de enfermedades infecciosas, y especialmente en casos de pandemia, la cuarentena es una medida preventiva necesaria.

La mayoría de los efectos adversos provienen de la imposición de una

restricción de la libertad, sin embargo la cuarentena voluntaria se asocia con menos angustia y menos complicaciones a largo plazo.

Si bien el distanciamiento físico recomendado por todas las autoridades sanitarias del mundo ha sido en muchos casos una imposición, también puede ser vivenciado como una decisión personal y colectiva que nos protege y nos ayuda a proteger a otras personas, por lo tanto en tanto se vive como un acto de amor hacia sí mismo y al prójimo, puede generar satisfacción y sentimientos de autoeficacia.

El distanciamiento físico nos protege y protege a otros y otras. Podemos sentirnos muy satisfechos y satisfechas al contribuir al bien común.

POSIBLE ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una señal de alarma que permite anticiparse y tomar medidas frente a una amenaza, en la mayor parte de los casos es una herramienta que nos permite actuar adecuadamente frente a situaciones percibidas como peligrosas o amenazantes. Sin embargo, en algunos casos, esa señal de alarma, que puede ser generada por estímulos internos (pensamientos, emociones) o externos (acontecimientos), es experimentada con una frecuencia o intensidad que dificulta el bienestar.

Síntomas físicos más frecuentes de ansiedad:

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
2. Fácilmente fatigado.
3. Dificultad para concentrarse o mantener la mente en blanco.
4. Irritabilidad.
5. Tensión muscular.
6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse, para continuar durmiendo sueño inquieto e insatisfactorio).

En un contexto en que los hogares se enfrentan a situaciones de crisis e incertidumbre externas, se recomienda mantener pautas tradicionales de convivencia, evitando innovaciones que sean fuente de conflicto.

CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL

A continuación presentamos algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad en población general.

ACCEDA SOLO A INFORMACIÓN OPORTUNA Y DE CALIDAD

- Elija una o dos fuentes de información que le parezcan confiables, por ejemplo un medio de comunicación masiva con destacada trayectoria, un medio escrito confiable u otro.
- Defina un horario para informarse y respételo: una o dos veces al día, evitando estar todo el tiempo en torno al mismo tema. Prevenga la sensación de saturación de información que podría provocar agobio o rechazo.
- No concentre su atención solo en los antecedentes negativos
- Haga el esfuerzo por destacar también la información positiva: conductas solidarias, logros sanitarios de su territorio, comunidad y otros.

DEFINA ESTRATEGIAS CLARAS Y CONOCIDAS POR TODO SU NÚCLEO FAMILIAR PARA SATISFACER NECESIDADES BÁSICAS

- Provéase de los elementos de alimentación y aseo que estime convenientes, considerando que el acaparamiento puede producir escasez para otros(as).
- Privilegie alimentos saludables dentro de la oferta disponible en su territorio
- Establezca una estrategia para acceder a alimentos: días, personas y lugares para comprar víveres y artículos de aseo y desinfección.
- Si le es posible, privilegie la compra de artículos a pequeños productores y comercios locales, de ese modo contribuiremos a cuidar la economía de muchas familias que desarrollan actividades económicas independientes.

CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL

DESARROLLE RUTINAS AL INTERIOR DEL HOGAR QUE LE PERMITAN MANTENERSE OCUPADO Y SATISFECHO

- Levántese todos los días a un horario cómodo y ajustado a sus exigencias.
- Báñese y vista ropa cómoda.
- Haga un plan de actividades diarias al interior del hogar.
- Incorpore en lo posible a todos los integrantes del hogar al plan de actividades ineludibles: por ejemplo, aseo de la vivienda, cocinar, actividades laborales y escolares con horarios relativamente estables.
- Si es posible y no genera conflicto, distribuya equitativamente actividades a distintos géneros.
- Planifique junto a su familia actividades recreativas ajustadas a sus intereses. Si todos están cómodos realizando actividades individuales, no presione para la realización de actividades colectivas.
- Si es posible y agradable para las personas que comparten con usted el aislamiento, planifique actividades grupales: juegos de mesa, películas, jardinería, cocina, manualidades, videojuegos u otros.
- Mantenga o reactive sus relaciones sociales virtualmente a través de llamadas telefónicas, videollamadas, WhatsApp.
- Aproveche la oportunidad de hacer todo aquello que deseaba realizar en el hogar, pero que no disponía de tiempo para concretar.
- Concentre su atención y energía en el aquí y ahora, es decir, evite pensamientos negativos hacia el futuro. Si bien es inevitable pensar en lo que puede venir y desarrollar estrategias preventivas que resguarden su bienestar, es posible concentrar la energía en el presente: hoy estamos todos bien, hoy disfrutaremos este día.

CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL

PROPORCIONE A NIÑOS Y NIÑAS UN AMBIENTE ACOGEDOR

Niñas y niños en este contexto también están expuestos a cambios en sus rutinas. Estos serán bien recepcionados en la medida sean aceptados y adecuadamente integrados por sus cuidadores(as).

- Si debe realizar labores escolares en el domicilio, puede presentarlas como gratas y desafiantes.
- No critique las estrategias de la Escuela en presencia de niños o niñas a su cuidado.
- Puede acompañar el desarrollo de actividades escolares sin interferir demasiado, permitiendo el despliegue de la autonomía y percepción de autoeficacia.

Las niñas y los niños en este contexto pueden estar expuestos a mucha información y presentar miedo hacia lo que pueda ocurrir. Esto se reducirá en tanto sus cuidadores(as) mantengan la calma:

- No lo exponga a los noticieros, explíquele en sus palabras lo que está ocurriendo con honestidad y resguardando hacer énfasis en las medidas de resguardo que como familia han adoptado
- Invítelos(as) a expresar sus emociones, hacer todas las preguntas y expresar sus sugerencias.
- Recoja alguna de las sugerencias propuestas por ellos(as) y al implementarla, destaque lo importante de su aporte en la construcción de soluciones.

CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL

ESTABLEZCA RUTINAS DE CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA

Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese y, si puede, haga alguna rutina de ejercicios ajustada a su estado físico actual. Recuerde que la actividad física debe ser progresiva y no es recomendado pasar de 0 a 10 en un periodo breve de tiempo.

- Resguarde mantener los horarios de alimentación habituales.
- Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas.
- Procure mantener su cuerpo y mente ocupados satisfactoriamente durante el día, para que en la noche puede disfrutar de un sueño reparador. Si altera sus rutinas de sueño durante el día, es posible que en la noche no pueda dormir mucho.

ESTABLEZCA MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EVITAR CONTAGIO

Si debe salir de su hogar a comprar o trabajar:

- Use mascarilla, mantenga distancia de al menos un metro con otras personas.
- Desinfecte las superficies en contacto con otras personas (ropa, bolsas o envoltorios de víveres, zapatos).
- Lave sus manos con abundante agua y jabón al regresar a su hogar y antes de tocar cualquier cosa.

Comparta información aceptada y confirmada sobre COVID-19.

INFORMACIÓN ACEPTADA Y CONFIRMADA SOBRE COVID-19

LAS ENFERMEDADES PUEDEN AFECTAR A CUALQUIERA SIN IMPORTAR ORIGEN ÉTNICO O ESTATUS

El miedo y la ansiedad por el COVID-19 puede hacer que las personas eviten o rechacen a otros aunque no estén en riesgo de propagar el virus.

SE CREE QUE EL RIESGO INMEDIATO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE POR EL VIRUS QUE CAUSA LA COVID-19 PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ES BAJO

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con condiciones de salud subyacentes, como diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves a causa de COVID-19.

HAY COSAS SIMPLES QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A MANTENERTE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS SANOS

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos no lavadas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel, y luego tire el pañuelo a la basura.



RESUELVA SUS DUDAS



*Si tiene dudas, consultas o preguntas,
canalícelas a través de canales
generados por el Ministerio de Salud
de Chile*



@Salud_Responde

FUENTES

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Key Facts Know the facts about coronavirus disease 2019 (COVID-19) and help stop the spread of rumors. Extraído de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html>
- 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: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Manage Anxiety & Stress. Extraído de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>



ESCUELA DE
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Ecuador 3650

Tercer Piso

9170197 Estación Central

Santiago

Teléfono: +56 22 718 4352

<http://psicologia.usach.cl>
