



Extender el confinamiento una mala idea para nuestra salud mental

Psicología, 31/05/2020



Una revisión de más de 20 estudios de salud mental en confinamiento o cuarentena, concluye que existen efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo, que en algunos casos pueden ser duraderos. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, inadecuados.

Si bien existen diferencias obvias en la población de estudio, es interesante poner de manifiesto estos antecedentes para las decisiones y las políticas públicas de nuestro país, que ha relegado en la praxis a la disciplina psicológica, aparentemente, a uno de los últimos lugares de las prioridades.

Algunos de los aspectos interesantes que podemos extraer son los siguientes:

El estrés postraumático se relacionó con confinamientos superiores a 9 días (en el caso de estudios post SARS). Las cuarentenas efectivas de personal médico que trató personas con SARS se relacionaron con el reporte de agotamiento, desapego de otros, ansiedad al tratar con pacientes febriles, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro desempeño laboral y renuencia a trabajar o consideración de resignación. Estudios cuantitativos que consideraron a aquellas personas que habían sido puestos en cuarentena informaron un alto prevalencia de síntomas de angustia psicológica. Se reflejan trastornos emocionales, depresión, estrés, bajo estado de ánimo, irritabilidad, insomnio, estrés postraumático, ira y agotamiento emocional. Se evidencia la relación de estrés post traumático a 3 años de eventos de emergencia y cuarentena en personal de salud, quienes además (en otros estudios) mostraron que el 9% informó síntomas depresivos altos, todos habían sido puestos en cuarentena. Los casos estudiados sitúan en 10 días el límite promedio de días donde empiezan los problemas. Los principales estresores durante la cuarentena son el miedo a la infección, la frustración, el aburrimiento, no contar con suministros suficientes y la información inadecuada. Post cuarentena, los estresores han sido las deudas y los temas financieros, así como el estigma que cargan los contagiados/recuperados. La mayoría de los efectos adversos provienen de la imposición de una restricción de libertad; cuarentena voluntaria está asociada con menos angustia y menos complicaciones a largo plazo. Se sugiere que para combatir efectivamente tengamos acceso a información fidedigna y de fuentes oficiales, contar con suministros (tanto generales como médicos), cuarentenas cortas y de duración no variable a menos que sean circunstancias extremas, y por último, recalcar la importancia del autoaislamiento voluntario como respuesta altruista. El estrés

postraumático se relacionó con confinamientos superiores a 9 días (en el caso de estudios post SARS). Las cuarentenas efectivas de personal médico que trató personas con SARS se relacionaron con el reporte de agotamiento, desapego de otros, ansiedad al tratar con pacientes febriles, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro desempeño laboral y renuencia a trabajar o consideración de resignación. Estudios cuantitativos que consideraron a aquellas personas que habían sido puestos en cuarentena informaron un alto prevalencia de síntomas de angustia psicológica. Se reflejan trastornos emocionales, depresión, estrés, bajo estado de ánimo, irritabilidad, insomnio, estrés postraumático, ira y agotamiento emocional. Se evidencia la relación de estrés post traumático a 3 años de eventos de emergencia y cuarentena en personal de salud, quienes además (en otros estudios) mostraron que el 9% informó síntomas depresivos altos, todos habían sido puestos en cuarentena. Los casos estudiados sitúan en 10 días el límite promedio de días donde empiezan los problemas. Los principales estresores durante la cuarentena son el miedo a la infección, la frustración, el aburrimiento, no contar con suministros suficientes y la información inadecuada. Post cuarentena, los estresores han sido las deudas y los temas financieros, así como el estigma que cargan los contagiados/recuperados. La mayoría de los efectos adversos provienen de la imposición de una restricción de libertad; cuarentena voluntaria está asociada con menos angustia y menos complicaciones a largo plazo. Se sugiere que para combatir efectivamente tengamos acceso a información fidedigna y de fuentes oficiales, contar con suministros (tanto generales como médicos), cuarentenas cortas y de duración no variable a menos que sean circunstancias extremas, y por último, recalcar la importancia del autoaislamiento voluntario como respuesta altruista.

El documento mencionado tiene como título "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence" (2020) de los autores Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin.

Ps. Kurt Goldman

IG: @ps.kurtgoldman