

# Distanciamiento social, cuarentena y aislamiento: Salud mental durante COVID19

La prevención de la propagación rápida de enfermedades infecciosas como el COVID19, es una prioridad para cualquier país. Frente a esta situación, algunas de las medidas que se pueden tomar son el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.



## ¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen estrechamente o con la frecuencia suficiente para propagar una enfermedad infecciosa. Las escuelas y otros lugares de reunión como cines pueden cerrar, y los eventos deportivos y los servicios religiosos también pueden cancelarse.



## ¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena separa y restringe el movimiento (o circulación) de las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Dura lo suficiente como para garantizar que la persona no haya contraído una enfermedad infecciosa.



## ¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento previene la propagación de una enfermedad infecciosa al separar a las personas que están enfermas de las que no. Dura tanto como la enfermedad sea contagiosa.

## ¿Cómo pueden afectarme estas medidas?



La situación estresante que se relaciona con enfrentar el COVID19 y/o las medidas preventivas que implican un cambio en nuestra rutina diaria, pueden contribuir al desarrollo de **sentimientos, emociones y pensamientos** como:

- **Ansiedad o miedo relacionados con:**
  - Su propio estado de salud
  - El estado de salud de otros a quienes usted pudo haber expuesto a la enfermedad
  - El resentimiento que sus amigos y familiar pueden sentir si necesitan entrar en cuarentena como resultado del contacto con usted
  - La experiencia de controlarte a ti mismo, o ser monitoreado por otros en busca de signos y síntomas de la enfermedad
  - Tiempo libre del trabajo y el potencial pérdida de ingresos y seguridad laboral
  - Los desafíos de asegurar las cosas que necesita, como comestibles y artículos de cuidado personal
  - Necesidad constante de buscar información, saturándose.

- **Preocupación** por poder cuidar eficazmente a los niños u otras personas bajo su cuidado.
- **Incertidumbre** o frustración sobre cuánto tiempo necesitará permanecer en esta situación, e incertidumbre sobre el futuro
- **Soledad** asociada con sentirse separado del mundo y de los seres queridos.
- **Ira** si cree que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** porque es posible que no pueda trabajar o participar en actividades cotidianas regulares
- **Un deseo de usar alcohol o drogas** para hacer frente y “manejar la situación”.
- **Desesperanza** frente al progreso de la enfermedad.
- **Culpabilidad** si deja de seguir noticias, si siente un momento de tranquilidad, si se siente aliviado, si siente felicidad o alegría.

Algunos cambios que puede experimentar en su **comportamiento** son:

- Cambios en el apetito: comer mucho o no tener apetito.
- Cambios en el sueño: dormir muy poco o demasiado.
- Tener pesadillas.
- Sobresaltarse fácilmente.

## Autocuidado: ¿Que medidas puede tomar?

### Cuide su mente:

- **Mantenga contacto social virtual:** Puede hacer planes para chatear por video con personas o grupos que normalmente ve en persona.
  - También puede organizar llamadas telefónicas o enviar mensajes por WhatsApp u otras aplicaciones.
  - Si le preocupa que se le acaben las cosas de las que hablar, haga un plan con alguien para ver un programa o lea un libro por separado para que puedan discutirlo cuando se contacten entre ellos **Si el sentimiento de soledad es muy fuerte:** Piense en las cosas que puede hacer para conectarse con las personas. Por ejemplo, poner fotos adicionales de las personas que le importan podría ser un buen recordatorio de las personas con las que cuenta en su vida aunque se encuentren distanciadas en estos momentos.
- **Reorganice su rutina diaria:** Incorporar actividades que le permitan mantener horarios de alimentación, sueño, ejercicio, limpieza, actividades escolares y laborales.
- **Ocupe su atención en otros temas:** Escuche una estación de radio o un podcast sobre otros temas que le gusten, a veces será necesario descansar de la información sobre COVID19, ya que la exposición continua a esta información nos puede saturar.



### Cuide su cuerpo:

- **Hábitos alimenticios:**
  - Su apetito podría cambiar si su rutina cambia, o si es menos activo de lo que normalmente es. Comer regularmente y mantener estable el nivel de azúcar en la sangre puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía.
  - Beber suficiente agua es importante para su salud mental y física. Cambiar su rutina puede afectar cuándo bebe o qué líquidos bebe. Podría ayudar establecer una alarma o usar una aplicación para recordarle.
- **Consumo de medicamentos y manejo de otras enfermedades que se padezcan:** A menos que su médico indique lo contrario, mantenga tomándose su medicación. Si tiene síntomas respiratorios, podría pedirle a un familiar que pueda conseguir los medicamentos por usted. Recuerde no auto medicarse.
- **Actividad física:** Realice ejercicios de bajo impacto dentro del espacio en el que se encuentra, como: trotar suavemente en un punto fijo, hacer estiramientos de brazos, piernas, cuello y demás extremidades.



# Distanciamiento social, cuarentena y aislamiento: Salud mental durante COVID19

## Cuide su mente:

- **Participe, genere y promueva redes de apoyo informales:** Conectarse con otras personas que están en condiciones similares, por medio de comunicaciones grupales puede ayudar a recibir actualizaciones sobre el estado de salud de personas importantes como sus familiares, compañeros de trabajo, hijos, padres y otros.
- **Promueva situaciones que cambien las dinámicas de socialización virtual:** Centrar todas las conversaciones en el tema del COVID19 puede ser desgastante, compartir material que genere otras emociones como alegría, felicidad es muy aconsejable.
- **Disminuir el sentimiento de culpa:** El sentirnos felices, tranquilos o alegres en estos momentos a veces puede generar culpa porque pareciera que no se toma con seriedad la enfermedad o se subestima, sin embargo, generar y promover la alegría es benéfico en el afrontamiento y disminución del estrés.
- **Manejo del estrés y la ansiedad:**
  - Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a disminuir el estrés, la ansiedad y a sentirse más en control. Puede encontrar diferentes ejercicios en internet.

- Si estar constantemente informado y actualizado sobre COVID19 le hace sentir inquieto, puede decidir tomar distancia de los medios por un tiempo o limitar el número de veces que consulta al día esta información.



## Cuide su ambiente:

- Mantenga limpias e higiénicas las zonas en las que se encuentra.
- En lo posible, tenga iluminación natural ya que esto ayudará a regular rutinas como el sueño.
- Limpiar su casa, lavar la ropa y cuidar de su higiene personal son formas importantes de ayudar a detener la propagación de gérmenes, incluso cuando no hay advertencias sobre enfermedades particulares.
- Si vive con otras personas, mantener las cosas ordenadas puede ser más importante si están todos juntos en casa, esto ayudará en la convivencia.
- También puede ser útil decidir juntos cómo usarán los diferentes espacios compartidos.
- Si los espacios se comparten con una persona positiva con COVID19, seguir de manera estricta los protocolos de limpieza, uso de utensilios, etc es fundamental.
- Tener un ambiente en optimas condiciones puede ayudar con su estado de ánimo.



## ¿Que medidas puede tomar para cuidar de los niños?

Algunos niños reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultades mucho después (Las reacciones más comunes según la edad están disponibles en: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>).

La manera en que un niño reacciona y los signos comunes del sufrimiento emocional pueden variar según la edad, las experiencias previas y cómo el niño enfrenta el estrés.

También se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores sufren situaciones como estas con calma y seguridad, pueden darles a los niños el mejor apoyo.

### ¿Qué hacer antes?

Brinde seguridad: Hable con sus hijos para que sepan que usted está preparado para mantenerlos a salvo.

Repasa los planes para mantener sus rutinas y sobrellevar la situación. Tener un plan aumentará la confianza de los niños y los problemas a tener la sensación de estar dentro del hogar. en control. (Repasa la creaciones de planes familiares en nuestra pagina <https://sites.google.com/keralty.com/keraltycoronavirus/pagina-principal>)

### ¿Qué hacer durante el aislamiento?

Manténgase calmado y tranquilice a los niños. Hábleles a los niños sobre lo que está pasando de una manera que puedan entender.

Genere una rutina diaria al igual que los adultos, estableciendo medidas que les permitan tener cuidado de su salud mental, física y ambiental.

Involucre al niño en las actividades diarias de ejercicio, limpieza, comunicación y socialización en línea, y otros como juegos

### ¿Que hacer después?

Ofrézcales a los niños la oportunidad de hablar sobre lo que pasó o qué piensan de eso. Anímelos a que digan lo que les preocupa y hagan preguntas.

## ¿Que esperar después del aislamiento, distanciamiento y/o cuarentena?

Después de pasar por esta experiencia, usted puede tener diferentes emociones, incluida una sensación de alivio.

Si estaba aislado porque tenía la enfermedad, puede sentir tristeza o enojo porque amigos y familiares pueden tener temor de contraer la enfermedad por contacto con usted, a pesar de que se ha determinado que no es contagioso, esto puede disminuirse si usted se informa y les informa a ellos sobre el riesgo real de contagio.

### Otras situaciones comunes que puede experimentar son:

Agotamiento, desapego de los demás, ansiedad al tratar con otras personas, irritabilidad, insomnio, falta de concentración e indecisión, deterioro del rendimiento laboral y renuencia a volver al trabajo; Estas pueden presentarse hasta 6 meses después del aislamiento, distanciamiento social o cuarentena, aunque se espera sean cada vez menos frecuentes.

### Signos de alarma:

Si usted o sus familiares experimentan síntomas de estrés extremo, como problemas para dormir, problemas para comer demasiado o muy poco, incapacidad para realizar actividades diarias de rutina o el uso de drogas o alcohol para “manejar” la situación, es necesario consultar con un profesional médico y/o psicólogo para recibir ayuda especializada.



## Fuentes y otros recursos de consulta:

- Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak. (Cuidando su salud conductual: CONSEJOS PARA LA DISTANCIA SOCIAL, CUARENTENA E AISLAMIENTO DURANTE UN BRUTO DE ENFERMEDAD INFECCIOSA). <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
- Manejo de la ansiedad y el estrés (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Taking Care of Your Emotional Health (CDC): <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
- Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>
- Coronavirus and your wellbeing. <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapse659ff>
- Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak [https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations-during-covid-19-outbreak.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2\\_0-673](https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations-during-covid-19-outbreak.pdf?sfvrsn=6d3578af_2_0-673)
- The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/S0140-6736\(20\)30557-0](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/S0140-6736(20)30557-0)