

# La salud mental, también en cuarentena

Por el Staff de El Inversionista

*Vivir en confinamiento supone un cambio radical en nuestros hábitos y costumbres y nos exige readaptar el que es uno de nuestros principales recursos: el apoyo social o las relaciones con otros. Así que habrá desajustes*

Falta de libertad. Esa es la principal sensación en España desde la activación del estado de alarma por el Covid-19 el pasado 14 de marzo. Aunque ya se habían tomado medidas de confinamiento similares en China, Corea e Italia, la ciudadanía necesita prepararse psicológicamente para afrontar esta etapa sin precedentes. Aunque no se puede comparar con ninguna situación vivida con anterioridad, sí se sabe que en periodos de aislamiento son frecuentes reacciones de estrés, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, confusión, miedo, culpa. En algunos casos esto puede llevar a insomnio, dificultades de concentración, pérdida de eficacia en el trabajo y, a largo plazo, síntomas de

depresión y estrés postraumático. “Supone un cambio vital radical en nuestros hábitos y costumbres y nos exige readaptar el que es uno de nuestros principales recursos: el apoyo social o las relaciones con otros. Así que habrá desajustes”, explicó José Guillermo Fouce, vocal de la junta de gobierno del Colegio Oficial de Psicología (COP) de Madrid. De hecho, Fouce, doctor en psicología y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, afirma que los primeros días de confinamiento “ya están generando aumentos importantes en la demanda de atención por estrés”.

“Los tres o cuatro primeros días de estancia domiciliaria pueden ser fáciles. Pero, si bien es necesario mantener la disciplina para que las medidas resulten efectivas, los siguientes serán duros psicológicamente”, apuntó. Así, durante la cuarentena pueden aparecer casos con sintomatología de tristeza y ansiedad. Esta última siempre aparece como un mecanismo de defensa ante un peligro y, en estos momentos, la amenaza no es otra que la falta de coherencia entre lo que queremos y lo que podemos hacer. No obstante, no nos afectará a todos por igual.



“A cada persona le influirá en función de muchos factores individuales”, matiza Marisa Páez Blarrina, doctora en Psicología y directora de Instituto ACT. “Sobre todo va a depender del modo en que cada cual sepa afrontar situaciones de estrés, soledad, angustia y pérdida”.

## Entorno saludable

Lo que está claro es que no es lo mismo estar confinado con un familiar enfermo que estando todos sanos, hacerlo con niños o en soledad, trabajar a diario o no tener nada que hacer. Tampoco será igual para una persona que ha tenido dificultades psicológicas previas, que tiende a notar ansiedad en espacios cerrados o que gestiona sus emociones difíciles saliendo al exterior. “Lo crucial será la habilidad para continuar con nuestras actividades y propósitos, aun en presencia de las dificultades que impone el confinamiento, como la presencia de pensamientos negativos, temores, ansiedad, aburrimiento, soledad o lo que cada uno sienta según sus condiciones particulares”, añade Páez Blarrina. La salud mental y las reacciones que aparezcan también dependerán de otros factores, como la duración de la cuarentena, si uno es población de riesgo o se cuenta con provisiones o acceso a medicinas y servicios sanitarios.

De igual manera, influirá la situación económica y laboral que se esté atravesando, si las pequeñas empresas contarán con ayudas o qué va a pasar con los independientes. “Esto marcará diferencias clarísimas en cuanto al bienestar psicológico de la población”, subraya la psicóloga. Además, será diferente si tenemos que abordar situaciones de escasez. “Por ejemplo, el hecho de no poder comprar mascarillas o guantes puede ser una fuente extra de estrés y frustración que aumente nuestra sensación de temor y nos haga sentir más vulnerables”, valora.

## Algunas estrategias

Existen numerosas estrategias para hacer frente a esta cuarentena, como el decálogo publicado por el COP de Madrid para ayudar a la ciudadanía a mejorar la gestión psicológica durante el brote de Covid-19: no estar todo el día conectado a las mismas noticias, usar el humor y la creatividad, recuperar viejas costumbres o mantener el contacto con otros aunque ahora tenga que ser virtual. En la película “Náufrago” (2000), de Robert Zemeckis, el actor Tom Hanks termina dibujando una cara en una pelota de rugby que encuentra en la isla desierta en la que lleva un tiempo perdido. El protagonista convierte así un objeto en su único amigo, al que llama Wilson, en una demostración

