

El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio

Infocop | 17/03/2020 5:00:00

Recomendar 702

Twitter



El brote de epidemia por coronavirus COVID-19/SARS-CoV-2 ha provocado que muchos países pidan a las personas que han estado en contacto con la infección se aislen en su hogar, bajo vigilancia domiciliaria. Asimismo, la rápida expansión de la epidemia ha supuesto que ciudades enteras hayan sido puestas bajo cuarentena masiva.

En España, concretamente, dado el incremento significativo de casos, el Gobierno ha decretado recientemente el estado de alarma, consistente en el cierre de establecimientos y el confinamiento de los ciudadanos y las ciudadanas durante un período -prorrogable- de 15 días, con el fin de frenar la evolución de la epidemia.

A este respecto, tal y como señala un estudio llevado a cabo por investigadores de Reino Unido y recién publicado en la revista *The Lancet*, **las decisiones sobre cómo aplicar la cuarentena deben basarse en la mejor evidencia disponible.**



Foto: Andrea Piacquadio Fuente: pexels Fecha descarga: 17/03/2020

Como bien indican los autores del estudio, **la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen**: separación de los seres queridos, pérdida de libertad, incertidumbre sobre el estado de la epidemia y aburrimiento, son algunas de las consecuencias que, en ocasiones, pueden conllevar efectos dramáticos. Por ello, consideran crucial **sopesar cuidadosamente los beneficios potenciales de la cuarentena masiva obligatoria frente a los posibles costes psicológicos**, afirmando que el uso exitoso de la cuarentena como medida de salud pública *"requiere que reduzcamos, en la medida de lo posible, los efectos negativos asociados con ella"*.

Dada la situación en desarrollo con el coronavirus, los encargados de formular políticas necesitan urgentemente una síntesis de la evidencia para establecer recomendaciones dirigidas a toda la sociedad. Con esta finalidad, los autores realizaron una **revisión de la evidencia sobre el impacto psicológico de la cuarentena**, en aras de explorar sus posibles efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico, y los factores que contribuyen o mitigan estos efectos. De 3.166 documentos encontrados, 24 fueron incluidos en su revisión.

A continuación, recogemos los principales resultados del estudio:

El impacto psicológico de la cuarentena

Los datos muestran que la cuarentena es el **factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo**. Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia.

Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una **alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos**. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia.

Aquellos/as que se encuentran en cuarentena por haber estado en contacto cercano con un caso confirmado, expresan **sentimientos negativos** durante el período de cuarentena: temor, nerviosismo, tristeza y culpabilidad. Son pocos/as los que informan de sentimientos positivos: un bajo porcentaje habla de sentimientos de felicidad y de alivio.

Con respecto a las familias, los padres reportan síntomas suficientes para garantizar el diagnóstico de un problema de salud mental relacionado con el trauma, y los/as niños/as presentan puntuaciones medias de estrés postraumático cuatro veces más elevadas, en comparación con aquellos/as que no han estado en cuarentena.

El efecto de estar en cuarentena es un **predictor de síntomas de estrés postraumático y de depresión en empleados y empleadas de hospital**, incluso 3 años después.

Tener **antecedentes de problemas de salud mental se asocia con ansiedad e irritabilidad, hasta 4-6 meses después** de la liberación de la cuarentena. Después de este período, muchas personas continúan participando en conductas de evitación: evitar a las personas que tosen o estornudan, rehuir los lugares cerrados e incluso los espacios públicos en las semanas posteriores a la cuarentena, etc.; en el caso de los/as trabajadores/as de la salud, minimizando el contacto directo con pacientes e incluso faltando al trabajo. Algunos describen cambios de comportamiento a largo plazo tras el período de cuarentena, como el lavado de manos constante y la evitación de multitudes, retrasándose en algunos casos, durante varios meses, el regreso a la normalidad.

Los/as **trabajadores/as de la salud que han sido puestos en cuarentena** presentan síntomas más graves de estrés postraumático que el resto de la sociedad general y sienten una mayor estigmatización, exhiben más conductas de evitación después de la cuarentena, informan de una mayor pérdida de ingresos y están más afectados psicológicamente: presentan más sentimientos de enfado, molestia, miedo, frustración, culpa, impotencia, aislamiento, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, y se sienten menos felices. También **en este colectivo la probabilidad de pensar que están contagiados y que pueden propagar el virus a otros/as es mayor.**

Estresores durante la cuarentena

- **Duración de la cuarentena**: una mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira.
- **Miedo a la infección**: las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia. Asimismo, existe preocupación al experimentar cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con la epidemia. Esta preocupación es mayor en mujeres embarazadas y aquellas personas con niños pequeños.

- **Frustración y aburrimiento:** el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que es angustiante para las personas en cuarentena. Esta frustración se exagera al no poder llevar a cabo actividades cotidianas habituales, como comprar las necesidades básicas o no poder participar en actividades de redes sociales por teléfono o internet.
- **Suministros inadecuados:** tener suministros básicos inadecuados (p. ej., comida, agua, ropa, etc.) durante la cuarentena es una fuente de frustración y se asocia con ansiedad y enfado hasta 4–6 meses después del período de cuarentena. No poder recibir atención médica regular y las prescripciones médicas también parecen ser un problema para algunas personas en esta situación.
- **Información inadecuada:** muchas personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública es escasa, contradictoria y supone un factor estresante, al ofrecer insuficientes pautas sobre los pasos a seguir y crear confusión sobre el propósito de la cuarentena.

Esta confusión percibida proviene de las diferencias en el estilo, el enfoque y el contenido de varios mensajes de salud pública, debido a la falta de coordinación entre las múltiples jurisdicciones y niveles de Gobierno involucrados. La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo, concretamente, lleva a las personas a temer lo peor. Igualmente, **se informa de una percepción de falta de transparencia** por parte de los funcionarios de salud y del Gobierno sobre la gravedad de la pandemia, quizás relacionado con la ausencia de pautas claras o justificación.

Estresores tras la cuarentena

- **Economía:** la pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, ya que las personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir su actividad profesional sin una planificación previa; los efectos parecen ser duraderos: las pérdidas económicas como resultado de la cuarentena crean una grave angustia socioeconómica y es un factor de riesgo de problemas psicológicos y de ira y ansiedad, varios meses después de la cuarentena.

Aquellas personas con ingreso familiar anual más bajo tienen mayor probabilidad de verse afectadas por la pérdida temporal de ingresos y muestran niveles más elevados de estrés postraumático y síntomas depresivos. Estas personas, junto con aquellas que pierden ganancias durante la cuarentena (autónomas) pueden requerir niveles adicionales de apoyo. En este sentido, el estudio propone ayudas económicas siempre que sea posible, así como programas desarrollados para ofrecer apoyo financiero durante todo el período. Cuando sea pertinente, los empleadores pueden considerar enfoques que permitan al personal laboral trabajar desde casa si así lo desean, evitando así pérdidas financieras.

- **Estigma:** el estigma por parte de los otros es un tema señalado en toda la literatura científica. Diversos estudios sugieren que existe un estigma que rodea específicamente a aquellos/as que han sido puestos/as en cuarentena. Las personas suelen informar que, tras la cuarentena, sienten que se las trata de manera diferente: evitándolas, retirando invitaciones sociales, tratándolas con miedo y sospecha, etc.

La educación general sobre la epidemia y la justificación de la información sobre la cuarentena y la salud pública puede ser beneficiosa para reducir la estigmatización, mientras que una información más detallada dirigida a las escuelas y los lugares de trabajo también puede ser útil. Es posible que las noticias divulgadas a través de los medios contribuyan a estigmatizar las actitudes del público en general; los medios de comunicación ejercen una poderosa influencia en las actitudes de la sociedad y está demostrado que la propaganda del miedo también contribuye al estigma. En este punto, los autores destacan la necesidad de que los funcionarios de salud pública brinden información rápida y clara a toda la población afectada, para promover una comprensión precisa de la situación.

¿Qué puede hacerse para mitigar las consecuencias de la cuarentena?

Durante los brotes de enfermedades infecciosas importantes, la cuarentena puede ser una medida preventiva necesaria. Sin embargo, según sugiere esta revisión, el período de cuarentena a menudo se asocia con un efecto psicológico negativo, que puede perdurar incluso meses o años después, por lo que es fundamental garantizar que se implementen medidas eficaces de mitigación, como parte del proceso de planificación de una cuarentena. En este sentido, los autores del estudio proponen las siguientes medidas:

Mantener el período tan corto como sea posible

Una mayor duración en el período de cuarentena se asocia con peores resultados psicológicos, dado que los factores estresantes informados por las personas durante este tipo de situaciones pueden tener un mayor efecto cuanto más tiempo se experimenten. Restringir la duración de la cuarentena a lo que es científicamente razonable (teniendo en cuenta los períodos de incubación), y no adoptar un enfoque excesivamente preventivo para esto, minimizaría el impacto negativo en las personas. La evidencia subraya la importancia de que las autoridades se adhieran a la duración recomendada de la cuarentena y no la extiendan: para las personas que ya están en cuarentena, una ampliación de esta situación, por pequeña que sea, puede exacerbar cualquier sensación de frustración o desmoralización. Imponer un cordón indefinidamente en ciudades enteras sin un límite de tiempo claro (como se ha visto en Wuhan, China) podría ser más perjudicial que los procedimientos de cuarentena estrictamente aplicados y limitados al período de incubación.

Brindar a las personas toda la información disponible

Las personas en cuarentena a menudo sienten temor a ser contagiadas o a contagiar a otros/as. También suelen realizar evaluaciones catastróficas de cualquier síntoma físico experimentado durante ese período. Este temor es común a todas las personas expuestas a una enfermedad contagiosa preocupante, y podría verse estimulado por la información a menudo inadecuada que se recibe por parte de los funcionarios de salud pública, en la que no se deja en claro ni la naturaleza de los riesgos a los que se enfrentan ni el motivo de la cuarentena. Debería ser una prioridad garantizar que quienes están en cuarentena comprendan bien el problema en cuestión y los motivos por los que se establece un período de cuarentena.

Proporcionar suministros adecuados

Los funcionarios también deberían garantizar que los hogares en cuarentena tengan suficientes suministros para sus necesidades básicas y, lo que es más importante, estos tendrían que proporcionarse lo más rápido posible. Idealmente, la coordinación para el suministro de recursos debería realizarse con antelación, con planes de conservación y reasignación, establecidos para asegurarse de que los recursos no se agoten, algo que, desafortunadamente, suele suceder.

Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación

El aburrimiento y el aislamiento causarán angustia; se debe informar a las personas que están en cuarentena sobre lo que pueden hacer para evitar el aburrimiento y ofrecerles consejos prácticos sobre técnicas de control y manejo del estrés. Tener un teléfono móvil que funcione, ahora es una necesidad, no un lujo. Estar conectado a las redes sociales es clave, y la imposibilidad de hacerlo se asocia con ansiedad, tanto a corto como a largo plazo. A modo de sugerencia, contar con una línea de asistencia telefónica, atendida por profesionales de la salud mental, específicamente para aquellos/as en cuarentena podría ser eficaz, al ofrecerles una red social.

El poder comunicarse con la familia y los/as amigos/as también es esencial: las redes sociales pueden desempeñar un papel importante en la comunicación con aquellos/as que se encuentran lejos, permitiendo que las personas en cuarentena actualicen a sus seres queridos sobre su situación y les aseguren que están bien. Por lo tanto, el estudio recuerda que contar durante la cuarentena con teléfonos móviles, cables y enchufes para cargar dispositivos y redes WiFi con acceso a Internet para permitir la comunicación directa con los seres queridos podría reducir la sensación de aislamiento, estrés y pánico.

También es importante que los funcionarios de salud pública mantengan líneas claras de comunicación con las personas en cuarentena sobre qué hacer en caso de experimentar algún síntoma. Una línea telefónica o un servicio online específicamente establecido para las personas en cuarentena y atendido por trabajadores/as de la salud que ofrezcan instrucciones sobre qué hacer en caso de desarrollar síntomas de la enfermedad, ayudaría a asegurar a la sociedad que recibirá atención si se enferman. Este servicio mostrará a quienes están en cuarentena que no han sido olvidados y que sus necesidades de salud son importantes. De acuerdo con los autores del estudio, si bien no se han investigado los beneficios de dicho recurso, es probable que la tranquilidad pueda disminuir los sentimientos como el miedo, la preocupación y la ira.

Los trabajadores de la salud merecen una atención especial

También los propios trabajadores de la salud en cuarentena pueden verse afectados negativamente por las actitudes estigmatizantes de los demás. Es posible que estén preocupados al pensar que, con su ausencia, su ámbito laboral no cuenta con suficiente personal y causar un trabajo extra para sus colegas. Estar separado de un equipo con el que están acostumbrados a trabajar en contacto cercano, podría aumentar la sensación de aislamiento de los/as trabajadores/as de la salud que se encuentran en cuarentena. Por ello, es esencial que se sientan respaldados por sus colegas. Los datos muestran que, durante los brotes de enfermedades contagiosas, el apoyo organizacional es un factor protector para la salud mental del personal sanitario en general, por lo que los gerentes deben tomar medidas para garantizar que los miembros de su personal apoyen a sus compañeros/as durante la cuarentena.

El altruismo es mejor que la coerción

A pesar de que no hay ninguna investigación que evalúe si la cuarentena obligatoria versus la voluntaria tiene un efecto diferencial sobre el bienestar, sí se cuenta con datos en otros contextos, que indican que el hecho de sentir que otros/as se beneficiarán de la situación en la que se encuentra uno/a mismo/a, puede hacer que las situaciones estresantes sean más fáciles de soportar, y parece probable que esto también sea aplicable en la cuarentena en el hogar. Hay que reforzar la idea de que gracias a la cuarentena se está ayudando a mantener a otras personas seguras, incluidas aquellas particularmente vulnerables (por ej., jóvenes, mayores o con afecciones médicas graves previas), y que las autoridades sanitarias les están realmente agradecidas. Así, se puede ayudar a reducir el efecto sobre la salud mental y mejorar la adherencia entre los y las que están en cuarentena. Igualmente, dado que es inaceptable pedirles a las personas que se pongan en cuarentena para el beneficio de la salud de la comunidad cuando al hacerlo podrían poner en riesgo a sus seres queridos, es fundamental ofrecerles información adecuada sobre cómo "mantener a salvo" a las personas con las que conviven.

Los autores concluyen poniendo de relieve que, si bien el impacto psicológico de la cuarentena es amplio, sustancial y puede ser duradero, los efectos psicológicos de no aplicarla y permitir que la epidemia se propague, podrían ser aún peores.

Dado que el estado de cuarentena es esencial, los legisladores políticos deben tomar todas las medidas necesarias para garantizar que esta situación sea lo más tolerable posible. Los resultados de esta revisión sugieren que, si la experiencia de la cuarentena es negativa, puede haber consecuencias a largo plazo que afecten no solo a las personas que se encuentran en esta situación, sino también al sistema de atención médica que administró la cuarentena y a los políticos y funcionarios de salud pública que la decretaron.

Fuente: 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: rapide review of the evidence. *The Lancet*, 395, pp. 912-20.

Artículos Relacionados

- [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19](#)
- [Cuento para explicar a los niños qué es el coronavirus y otros virus](#)
- [Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus- Covid-19](#)
- [Recomendaciones de cara a prevenir y contener el contagio por COVID-19/SARS-CoV-2](#)
- [Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus](#)