

 <p>1 LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN; USA ALCOHOL EN GEL COMO SEGUNDA OPCIÓN</p>	 <p>3 EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA BOCA Y LA NARIZ</p>	 <p>5 SI TIENES SÍNTOMAS, GUARDA REPOSO DOMICILIARIO PARA EVITAR CONTAGIAR A OTROS</p>	 <p>7 CONSULTA A UN MÉDICO EN CASO DE QUE LOS SÍNTOMAS SE AGUDICEN</p>
 <p>2 CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ AL TOSER O ESTORNUDAR</p>	 <p>4 EVITA EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS</p>	 <p>6 MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES</p>	<p>MEDIDAS DE HIGIENE</p>

GUÍA BREVE

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



**DECANATO DE INVESTIGACIÓN
E INNOVACIÓN UNIBE**

Efectos de las Cuarentenas y el Distanciamiento Social en la Salud Mental

La declaración de la Organización Mundial de Salud, calificando al SARS CoV-2 o COVID-19 como una pandemia ha provocado que gobiernos en todo el mundo declaren períodos de cuarentena o de distanciamiento social. Las cuarentenas son mecanismos que obligan a las personas a mantenerse aisladas, la cual es una herramienta clave en la prevención de la transmisión de enfermedades infecciosas. El ser humano es resiliente pero los períodos de aislamiento sumados a la incertidumbre que provoca la circulación de un nuevo patógeno crean síntomas de ansiedad, preocupación y tristeza. La interrupción de la rutina diaria también genera estrés en muchas personas. La disminución de la actividad económica impacta además a un sinnúmero de trabajadores.

Para personas que ya tienen trastornos de ansiedad o del estado de ánimo, estos períodos de crisis pueden exacerbar significativamente sus síntomas

Las personas que tienen trastornos de ansiedad y del estado de ánimo pueden experimentar un incremento sustancial en sus síntomas durante crisis de salud pública

(SAMHSA, 2019).

En vista de la disposición del Presidente de la República, declarando un estado de emergencia y recomendando un período de distanciamiento social por 15 días, a partir del jueves 19 de marzo, el Decanato de Investigación ha creado una guía basada en evidencias de las ciencias cognitivas y del comportamiento.

¿Que son las distorsiones cognitivas?

Estudios han demostrado que las distorsiones cognitivas suelen incrementar durante una pandemia. Las distorsiones cognitivas son pensamientos irracionales que ocurren de manera regular pero que se agudizan en períodos de crisis.

Burns identificó las principales distorsiones:

1. Pensamiento dicotómico
2. Sobregeneralización
3. Abstracción selectiva
4. Descalificar lo positivo
5. Inferencia arbitraria
6. Magnificación o minimización
7. Razonamiento emocional
8. "Deberías"
9. Etiquetación
10. Personalización

Cuando estas distorsiones aumentan significativamente por ejemplo pensamos que la pandemia nos va a matar a todos o no nos va a pasar nada (pensamiento dicotómico) podemos generar síntomas de ansiedad severos o en el peor de los casos dejamos de accionar porque minimizamos el riesgo demasiado. Estos extremos pueden impedir que tomemos las mejores decisiones para nuestra salud (Fernández Martos, s.f.).

¿Qué Hacer?

Lo primero es normalizar los síntomas. Los sentimientos de ansiedad, tensión, temor y frustración son reacciones normales

*La información y
continuidad de
servicios es
esencial*



Cuidar a los Cuidadores

En el personal de salud, los períodos prolongados de trabajo durante una pandemia pueden provocar el Síndrome de Estrés Agudo, el cual se caracteriza por irritabilidad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones y ansiedad. Los síntomas pueden durar varios años. El Trastorno por Estrés Postraumático también puede ocurrir.

ante lo que está sucediendo.

- Las personas con historial de trastornos del estado de ánimo o trastornos de ansiedad podrán ver que sus síntomas incrementan durante este período. Si toma medicamentos para ansiedad o depresión, debe mantener su tratamiento y no aumentar o disminuir sus dosis sin conversar primero con su médico.
- Si usted acude a psicoterapia, comuníquese con su terapeuta o psicólogo y solicite una cita utilizando métodos virtuales.
- Cree una rutina con horarios y manténgala.
- En su rutina diaria, alterne períodos de trabajo con momentos de descanso y ocio durante el distanciamiento.
 - Asegure que sus actividades de ocio tengan variedad. Para esto, instituciones culturales en muchos países han puesto contenido en línea y de acceso gratuito al público. A continuación algunas ofertas culturales:
 - Museos de París ponen más de 100,000 imágenes de obras de arte en el dominio público: <http://parismuseescollections.paris.fr/en>
 - La Ópera Metropolitana tiene gran parte de sus óperas en línea de manera gratuita: <https://www.metopera.org/season/on-demand>
 - Museos en Berlín: <https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=en>
 - The British Museum: <https://britishmuseum.withgoogle.com>
 - El Museo Van Gogh: <https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>
 - La Galería Uffizi: <https://artsandculture.google.com/partner/uffizi-gallery?hl=en>
- Manténgase en contacto con el personal de recursos humanos de su institución. No dude en comunicar si necesita una disminución de su carga de trabajo durante el período de aislamiento. Converse abiertamente cualquier duda o pregunta que tenga en relación a su remuneración salarial durante el período de aislamiento.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares a través de FaceTime, WhatsApp y otras vías electrónicas. Aproveche el contacto para conversar y no para discutir la epidemia.
- Contacte a su médico si experimenta síntomas severos de ansiedad o depresión.
- Ayude a los demás. El altruismo permite tener una sensación de control y le permite construir relaciones sociales positivas. Puede participar de estas actividades mientras mantiene el distanciamiento social.
 - Ejemplos: Si va al supermercado y tiene algún vecino envejeciente puede ayudarlo con la compra
 - Comparta su lista de lectura, playlist de iTunes o playlist de Netflix con colegas
 - Cree un club de lectura o foro de discusión de películas en línea
 - Si vive en un edificio, puede ayudar con la limpieza de áreas comunes
 - Contacte a colegas y amigos por WhatsApp y otros medios para conversar y darse apoyo
- Para tratar síntomas de tensión puede consultar estos recursos:
 - <https://www.mhanational.org/sites/default/files/B2S%202018%20Worksheet%20-%20Keep%20Your%20Mind%20Grounded.pdf>

- De la Asociación Americana de Psicología: <https://www.youtube.com/watch?v=RAPXf3D91io>
- De la Asociación Americana de Psicología: https://www.youtube.com/watch?v=xrxMDan_5Fc
- Puede informarse sobre las distorsiones cognitivas en:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=H1T5uMeYv9Q>
 - http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/historico/1415/orientacion3/bienestar_emocional/gestion_emociones/DISTORSIONES%20COGNITIVAS%20M%C1S%20FRECIENTES.pdf

Comportamientos que debemos evitar

Hay comportamientos que pueden deteriorar su salud mental significativamente en períodos de aislamiento. Trate de evitarlos lo más que pueda.

1. Evite las redes sociales y mensajes sobre supuestos nuevos casos en hospitales y centros.
2. Si consume alcohol, hágalo de forma moderada.
3. Evite el sedentarismo.

RECURSOS: Puede descargar aplicaciones gratuitas de ejercicios como My Fitness Pal. Orange Theory Fitness ha puesto en Instagram rutinas de ejercicios que no requieren equipos.

4. Manténgase informado a través de fuentes fiables sobre las disposiciones locales que te impactan directamente. Si siente ansiedad, no busque informes globales de nuevos casos, etc. Infórmese sobre las disposiciones municipales que aplican en su caso, por ejemplo: horas de apertura de supermercados y farmacias, medidas de higiene del Ministerio de Salud, etc.

RECURSOS: Fuentes fiables de acceso al público: CDC, Organización Panamericana de la Salud, WHO, Ministerio de Salud Pública.

REFERENCIAS

Brooks SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 2020 Feb 26; [e-pub]. ([https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8))

Burns D. (1980). *The Feeling Good Handbook*.

Fernández Martos (s.f.). Distorsiones cognitivas más frecuentes. Disponible en: http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/historico/1415/orientacion3/bienestar_emocional/gestion_emociones/DISTORSIONES%20COGNITIVAS%20M%C1S%20FRECIENTES.pdf

Hawryluck, L., et al., (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10 (7), 1206-1212. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323345/>

Roy-Byrne P. (12 March, 2020). Psychological effects of quarantine: A qualitative “rapid review”. *The New England Journal of Medicine, Informing Practice*. Disponible en: <https://>

www.jwatch.org/na51030/2020/03/12/psychological-effects-quarantine-qualitative-rapid-review

SAMHSA (2019). Disaster Preparedness, Responde, and Recovery. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>

Por Aída Mencía Ripley para la Universidad Iberoamericana (UNIBE), República Dominicana

DOI: 10.13140/RG.2.2.20016.30725

Todo el material fuente ha sido citado en el formato sugerido por los autores y sus respectivas casas editoriales. El material citado está en el dominio público o publicado bajo el formato de acceso abierto y disponible en línea.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

