

# Cómo proteger su salud mental mientras está en cuarentena

Más personas están expuestas a la infección a medida que el número de casos de COVID-19 aumenta, lo que resulta en una mayor necesidad de cuarentenas. El miedo, el estrés y el estigma asociados con la cuarentena pueden ser perjudiciales para la salud mental.

## Diferencias entre el aislamiento, la cuarentena y el distanciamiento social

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de los Estados Unidos definen el aislamiento médico, la cuarentena y el distanciamiento social de la siguiente manera:

### Aislamiento

La separación de una persona o grupo de personas confirmadas o que se sospecha de estar infectadas con COVID-19, y potencialmente infecciosas, de aquellos que no están infectados. Esto puede prevenir la propagación del virus. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligatorio por orden de salud pública federal, estatal o local.

### Cuarentena

La separación de personas que han tenido contacto cercano con un caso de COVID-19, pero no están mostrando síntomas, para determinar si desarrollan síntomas de la enfermedad. Esto evita que la persona pueda propagar el virus en la comunidad. La cuarentena para COVID-19 debe durar un período de 14 días en una habitación con una puerta. Si los síntomas se desarrollan durante el período de 14 días, el individuo debe ser colocado bajo aislamiento y evaluado para COVID-19.

### Distanciamiento social

El acto de permanecer fuera de los entornos de congregación, evitar las concentraciones masivas y mantener la distancia (aproximadamente 6 pies, o 2 metros) de otros cuando sea posible. Las estrategias de distanciamiento social se pueden aplicar a nivel individual (por ejemplo, evitar el contacto físico), un nivel de grupo (por ejemplo, cancelar actividades grupales donde las personas estarán en estrecho contacto) y un nivel operativo (por ejemplo, reorganizar escritorios en una oficina para aumentar la distancia entre los trabajadores).

## Impacto emocional de la cuarentena

El simple acto de estar en cuarentena puede ser angustiante. Cuando las personas están en cuarentena:

- Pueden estar completamente separadas de sus seres queridos.
- Pierden su libertad de movimiento.
- No saben si mostrarán síntomas o no.
- No saben cómo la enfermedad puede afectarlas.
- No entienden cuánto tiempo estarán separadas.
- Experimentan el aburrimiento y tienen demasiado tiempo para preocuparse por la situación.

Las personas que han sido puestas en cuarentena han notificado o han mostrado una alta prevalencia de síntomas de angustia psicológica y trastorno. Los síntomas informados incluyen trastornos emocionales, confusión, depresión, estrés, irritabilidad, insomnio y síntomas de estrés postraumático. Además, el estigma que rodea a los que están en cuarentena puede llevar a las personas a sentirse rechazadas y/o evitar buscar ayuda.

## Cómo reducir los efectos negativos sobre la salud mental

- **Busque fuentes de información de confianza.** La información y las noticias de COVID-19 están en todas partes, y es difícil saber qué es verdad. Siga las noticias de la Organización Mundial de la Salud, los CDC y su departamento de salud estatal. Manténgase alejado de la información sospechosa que las personas bien intencionadas pueden compartir en las redes sociales. Si tiene una pregunta específica sobre su situación, llame a su médico.

- **Asegúrese de tener los suministros adecuados.** Haga que su experiencia sea lo más tolerable posible. Asegúrese de tener suministros básicos como alimentos, agua y medicamentos durante el período de cuarentena. Muchas comunidades tienen tiendas o servicios que entregarán artículos esenciales a su puerta, así que mantenga una lista en caso de que necesite algo.
- **Aproveche al máximo su tiempo de inactividad.** Como se señaló anteriormente, el aislamiento, el aburrimiento y el estigma afectan negativamente la salud mental. Llame a viejos amigos con los que no ha hablado. Póngase al día con su lectura, haga crucigramas o juegue juegos electrónicos. Escuche música. Organice esos montones de papel que no ha revisado. Si puede, trabaje de forma remota.
- **Mantenga un diario, blog o vlog sobre su experiencia.** Escriba sobre sus sentimientos y experiencias, o hable de ellos; puede ser catártico para algunas personas. Y si se siente cómodo compartiéndolo, su diario puede ser útil para otras personas en la misma situación.
- **No tenga miedo de comunicarse.** Hable con uno o dos vecinos y hágales saber de su situación para que puedan ayudar. Busque a otros que están pasando por lo mismo o han estado en sus zapatos antes. Hablar con alguien que sabe por lo que está pasando puede ayudarlo a sentirse menos solo.
- **Concéntrese en cómo está ayudando.** Recuérdese que su aislamiento, aunque difícil de sobrellevar, está realmente ayudando a contener la propagación de enfermedades y potencialmente salvar vidas.

Si se encuentra demasiado triste, enojado o ansioso, póngase en contacto con su programa para obtener recursos útiles.

## Después de la cuarentena

Se ha mantenido alejado de todos durante 14 días, y sigue sano. Cuando sea liberado de la cuarentena, recuerde que el distanciamiento social todavía puede estar en vigor.

Es posible que sienta algo de estrés residual por estar solo tanto tiempo, o que esté enojado porque tuvo que mantenerse separado de sus seres queridos cuando no era contagioso. Está bien tener esos sentimientos. Si no desaparecen después de unos meses, póngase en contacto con su programa.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.