



Retina

Más estrés tras el confinamiento: lo que hemos aprendido del pasado

Los profesionales de la salud y las personas con trastornos mentales son los colectivos más vulnerables ▶ Las consecuencias tras la cuarentena duran meses e incluso años

M. VICTORIA S. NADAL
MADRID

Aunque el confinamiento está ayudando a combatir la pandemia del coronavirus también está poniendo en riesgo la salud mental de los ciudadanos. Durante estos días, los psicólogos repiten que el encierro puede aumentar la sensación de angustia, los pensamientos catastrofistas e incluso generar síntomas depresivos. Sin embargo, es demasiado pronto para saber cómo la situación actual nos está cambiando: todavía no hay datos suficientes y nadie se atreve a aventurar cuáles serán las consecuencias de esta crisis en la salud mental de los ciudadanos. Por eso, en momentos como estos, la Organización Mundial de la Salud recomienda a los investigadores hacer revisiones rápidas de la investigación realizada hasta la fecha en situaciones similares.

La revisión *El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla*, publicada en la revista *The Lancet* el mes pasado, analiza cuáles son las conclusiones de distintos estudios realizados en otros momentos donde los ciudadanos han tenido que vivir confinados. El objetivo es encontrar qué factores mejoran nuestra adaptación psicológica y cuáles la empeoran. Algunas de estas investigaciones incluyen el análisis de los efectos de la cuarentena durante el brote de 2003 del SARS en áreas de China y Canadá o el confinamiento durante el brote de ébola de

2014 en aldeas enteras en muchos países de África occidental.

La mayoría de los estudios revisados recogen efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y tendencia a estar más irascible. La intensidad de los síntomas aumenta en las epidemias en las que la cuarentena es más larga, si los ciudadanos temen infectarse, se sienten frustrados, se aburren, si les faltan suministros o si temen pérdidas económicas. "Algunos investigadores han sugerido efectos duraderos significativos", recoge la revisión.

Sentir ansiedad o tener síntomas depresivos durante el periodo de cuarentena no es sorprendente: los ciudadanos viven semanas de incertidumbre protegiéndose de una pandemia mundial. Sin embargo, la evidencia dice que estos efectos psicológicos todavía se pueden detectar meses o años más tarde. La revisión sugiere que es necesario "garantizar que se implementen medidas efectivas de mitigación como parte del proceso de planificación de cuarentena".

Además, hay algunas circunstancias que agravan los efectos. En uno de los estudios revisados se encontró que tener antecedentes de enfermedad psiquiátrica se asoció con experimentar ansiedad e irascibilidad entre cuatro y seis meses después de terminar la cuarentena. Más concretamente, la literatura



GETTY IMAGES

Ante la falta de datos actuales, la OMS revisa estudios previos

Algunos expertos sugieren efectos duraderos significativos

previa sugiere que el historial de enfermedades mentales se asocia con angustia psicológica después de experimentar cualquier trauma relacionado con el desastre. "Es probable que las personas con problemas de salud mental preexistentes necesiten apoyo adicional durante la cuarentena", se lee en el informe.

Uno de los sectores de la población que más se exponen al virus es también el que más sufre las consecuencias psicológicas incluso después de controlar la pandemia. Los sanitarios padecen síntomas más severos de estrés postraumático que los miembros del público en general. También emociones relacionadas con la frustración, la culpa, la impotencia, la soledad y la

tristeza. "Los trabajadores de la salud también tenían muchas más probabilidades de pensar que tenían SARS y de preocuparse por infectar a otros", tal y como está sucediendo con el coronavirus.

Más allá del virus, otra de las principales preocupaciones de los ciudadanos ahora mismo son las repercusiones económicas: la pérdida de empleos y la incapacidad de hacer frente a gastos como la hipoteca, el alquiler o las facturas. En los estudios revisados, la pérdida financiera como resultado de la cuarentena creó una grave angustia socioeconómica y se descubrió que era un factor de riesgo para desarrollar síntomas de trastornos mentales y de ansiedad incluso varios meses después de la cuarentena.

Cuarentena en su justa medida

▶ **Peor si se alarga.** Según la investigación realizada hasta la fecha, cuanto más larga es la cuarentena, más se ve afectada la salud mental de los ciudadanos. "Es lógico que los síntomas estresantes que sufren los participantes tengan más efecto mientras más tiempo se experimenten", explica el informe.

▶ **Un punto medio.** "Lo aconsejable para minimizar el daño a la salud mental de los ciudadanos es restringir la duración de la cuarentena a lo que es científicamente razonable teniendo en cuenta los periodos de incubación y no adoptar un enfoque excesivamente precavido". Es decir, alargarla por si acaso puede ser más perjudicial para la salud mental.

▶ **Un mes más.** Para las personas que ya están en cuarentena, aumentar la duración, aunque sea poco, puede aumentar también cualquier sensación de frustración o desmoralización. Sin embargo, es preferible que el tiempo de confinamiento se vaya alargando poco a poco a no saber hasta cuándo se va a estar en casa. Imponer un confinamiento sin un límite de tiempo claro, como se hizo en Wuhan (China), podría ser más perjudicial que los periodos limitados al tiempo de incubación.

Artículo completo en retina.elpais.com

"La tecnología está creando una generación de personas muy solas"

retina.elpais.com



Cómo seguir con el móvil desde casa la Semana Santa del confinamiento

cincodias.elpais.com



Bares, ya no tan lugares gratos para conversar

economia.elpais.com

