

El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia


January 26, 2020 - Lancet 2020; 395: 912-20 Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, Rubin (UK)

Traducción Juli Lanza - Factores Humanos - SAME

CUARENTENA



El vocablo se utilizó por primera vez en Venecia en el año 1127 ante la lepra y la muerte negra. 300 años después se utilizó como respuesta a las plagas en Inglaterra.

A sunset over a city skyline with mountains in the background. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and silhouetting the city buildings and distant mountains.

Efectos psicológicos negativos reportados

Síntomas de estrés postraumático

Confusión

Enojo

Estresores de la cuarentena prolongada

miedos al contagio (infectarse)

frustraciones

aburrimiento

insumos generales y médicos inadecuados

información inadecuada

pérdida económica

estigma

Cuarentena

Definición CDC, 2017: es la separación y restricción de movimiento de una persona que ha estado potencialmente expuesta a una enfermedad contagiosa para poder cerciorarse de su evolución, y reducir de esta manera el riesgo de infectar a otras.

- Experiencia displacentera
- Separación de seres queridos
- Pérdida de libertad
- Incertidumbre – estatus de enfermedad
- Aburrimiento

En ocasiones pueden causar efectos dramáticos

Aislamiento vs Cuarentena

- Es la separación de personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad contagiosa de otras personas que no están enfermas.
- En España utilizan la palabra confinamiento para nombrarla, lo que resulta excesivo.
- Ambos vocablos suelen utilizarse de manera intercambiable en las comunicaciones al público.
- La cuarentena masiva más reciente ha sido en 2019 la de la pandemia de COVID19.
- SARS (2013)
- EBOLA (2014)
- Uso de la cuarentena como medida de salud pública requiere reducir lo más posible los efectos negativos asociados a ella (beneficios potenciales vs costos psicológico posibles).

Suicidio

- Suicidio reportado (Newman (Shutt up...2012))
- Enojo significativo
- Lawsuits brought tras la imposición de a cuarentena en pandemias previas

Impacto psicológico de la cuarentena

CUARENTENA POR SARS (9 DIAS)

- 1. FUE EL MAYOR PREDICTOR DE TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO**
- 2. EXHAUSTEZ**
- 3. DESCONEXIÓN DE LOS DEMÁS**
- 4. ANSIEDAD AL TRATAR CON PACIENTES FEBRILES**
- 5. IRRITABILIDAD**
- 6. INSOMNIO**
- 7. CONCENTRACIÓN POBRE E INDECISIÓN**
- 8. DETERIORO DEL DESEMPEÑO LABORAL**
- 9. NEGAMIENTO A TRABAJAR Y CONSIDERACIÓN DE RENUNCIA**

(ESTUDIO STAFF HOSPITAL(BAIY, LIN, SARS 2004)

Impacto psicológico de la cuarentena

1. CUARENTENA COMO PREDICTOR DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO HASTA 3 AÑOS DESPUÉS. (SINTOMAS DE ABUSO/DEPENDENCIA DE ALCOHOL EN EMPLEADOS EXPUESTOS A PANDEMIA SARS, WU P, LIU – FANG, Y, ET AL., 2008) y síntomas de depresión (en un 9% severos) de las personas examinadas hasta tres años después de la misma. 27
2. PADRES EN CUARENTENA VS NO EN CUARENTENA: 28% DE LOS PADRES EN CUARENTENA presentó síntomas suficientes para un diagnóstico de salud mental relacionado a trauma. 19
3. Generalmente se reportan síntomas psicológicos de distrés y trastornos (relacionados), perturbación emocional, depresión, estrés, bajo nivel de humor (73%), irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés postraumático, enojo (57%), exhaustez emocional.

•

Impacto psicológico de la cuarentena

RESPUESTAS NEGATIVAS REPORTADAS POR PERSONAS CON CONTAGIO POTENCIAL DE SARS POR CONTACTO ESTRECHO, DURANTE LA CUARENTENA:

1. +20% reportó miedo
2. 18% nerviosismo
3. 18% tristeza
4. 10% reportó culpa
5. Estudios cualitativos identificaron también: confusión, miedo, enojo, duelo, anestesia emocional, ansiedad inductora de insomnio.

Respuestas positivas reportadas:

1. 5% alegría
2. 4% alivio

POST-Cuarentena por SARS

3 años después

- Abuso / dependencia de alcohol en trabajadores de la salud
- Continuación de conductas evitativas
- Minimización de contacto con pacientes
- Faltas en el trabajo

Semanas después

- Evitación de personas que tosen o estornudan
- Evitación de lugares cerrados con concentración de gente
- Evitación de espacios públicos

Cambios de conducta a largo plazo

- Vigilancia del lavado de manos
- Evitación de concentración de personas
- Retorno a la normalidad demorado por varios meses

Predictores de impacto psicológico Pre-cuarentena

Características individuales y características demográficas

- Factores demográficos como estado civil, edad, educación, convivir con otros adultos, o tener hijos no estaría asociado a resultados psicológicos.
- Historia de trastorno psiquiátrico estuvo asociado con la experimentación de ansiedad y enojo de 4 a 6 meses posteriores al cese de cuarentena.

Predictores de impacto psicológico Pre-cuarentena

- Los trabajadores de la salud que estuvieron en cuarentena presentaron síntomas de estrés postraumático de forma más severa que la población general en cuarentena, con puntajes altos más altos en todas las dimensiones.
- Trabajadores de la salud han también experimentado mayor estigmatización que la población general, exhibiendo mayores conductas evitativas tras la cuarentena, mayor pérdida de ingresos, y con una afectación psicológica mayor:
 1. Reporte sustancial de enojo
 2. Annoyance
 3. Miedo
 4. Frustración
 5. Culpa
 6. Indefensión
 7. Aislamiento
 8. Soledad
 9. Nerviosismo
 10. Tristeza
 11. Preocupación
 12. Menor índice de felicidad
 13. Mayor frecuencia de creencias sobre estar contagiado y preocupación sobre poder infectar a otros. 25

Estresores durante la cuarentena

Duración de la Cuarentena

Largas duraciones de cuarentena fueron asociadas con menor salud mental:

1. Síntomas de estrés postraumático
2. Conductas evitativas
3. Enojo

Con más de 10 días de cuarentena:

1. Los síntomas de estrés postraumático fueron significativamente mayores respecto de quienes han estado menos de 10 días en cuarentena.

Estresores durante la cuarentena

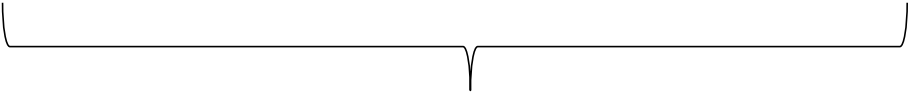
Miedos al contagio (3 investigaciones)

1. Miedos sobre la propia salud
2. Infectar a otros
3. Con mayor frecuencia, el temor a infectar a otros miembros de la familia que quienes no han estado en cuarentena
4. Particularmente preocupados por cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con el contagio, y el miedo de que los síntomas pudieran estar reflejando secuelas psicológicas hasta varios meses después.
5. Un estudio encontró que la preocupación de ser infectado o transmitir el virus a otros, fueron en su mayoría mujeres embarazadas y con niños pequeños.

Estresores durante la cuarentena

Frustración y aburrimiento

1. Confinamiento
2. Pérdida de rutinas usuales
3. Reducción del contacto físico y social con otros

- 
- Muestran ser causas de aburrimiento, frustración, y sentimiento de aislamiento del resto del mundo, de manera distresante.
 - La frustración ha sido exacerbada por no poder ser parte de una rutina con actividades día a día, como realizar compras para las necesidades básicas o participar en redes sociales vía internet o por teléfono.

Estresores durante la cuarentena

Insumos inadecuados

1. No contar con insumos básicos inadecuados (alimentos, agua, ropa o comodidades) ha sido una fuente de frustración y continuó estando asociado a ansiedad y enojo entre 4 y 6 meses posteriores al levantamiento de la cuarentena.
2. No se capaz de tener un cuidado médico y sus prescripciones de manera regular fue problemático para algunos participantes.

Información inadecuada

Escasa información desde las autoridades de salud pública como estresor, con reportes de claridad insuficiente en las guías de actuación a seguir, y confusión sobre el propósito de la cuarentena.

Coordinación pobre entre múltiples jurisdicciones y niveles de gobierno involucrados.

Escasa transparencia percibida desde organismos oficiales gubernamentales y de salud sobre la severidad de la pandemia.

La dificultad para completar los protocolos de cuarentena fue un predictor significativo de síntomas de estrés postraumático.

Estresores post-cuarentena

1. Pérdida económica creando un serio distrés socio-económico
2. Síntomas de estrés postraumático y de depresión
3. De ser pertinente, los empleados pueden realizar tareas online, considerando que en estas situaciones el personal no estará al nivel más productivo, aunque podría beneficiarse del intercambio remoto con sus colegas como soporte social.

Estigma

Ha sido el tema preponderante a través de la literatura, incluso luego de la cuarentena, y la contención de la pandemia.

Trabajadores de salud en cuarentena (TSC) vs TS (no C)no en cuarentena:

1. TSC han reportado mayor estigmatización y rechazo por parte de las personas en sus barrios, sugiriendo que hay un estigma específico alrededor de las personas que han estado en cuarentena.
2. Trato de manera diferente: evitándolos, no realizando invitaciones sociales, tratándolos con miedo y suspicacia, y haciéndoles comentarios críticos.
3. Trabajadores de salud reportaron que la cuarentena llevó a sus familias a considerar sus trabajos como demasiado riesgosos creando un clima de tensión intra-hogar (Ebola, Senegal).
4. Tendencia a estigmatizar a través de grupos, tribus, o religiones y percibirlos como peligrosos por ser diferentes (Ebola, Liberia.) Tal vez por ello, estar en cuarentena llevó a los participantes a evitar buscar ayuda.

La educación general sobre la enfermedad y la cuarentena racional, al igual que la información de salud pública dirigida al público en general puede ser beneficiosa para reducir la estigmatización, pudiendo ser mas detallada a través de las escuelas y lugares de trabajo. Los medios de comunicación tienen una influencia poderosa sobre las actitudes del público y los titulares dramáticos y llenos de miedo han contribuido a actitudes de estigmatización en el pasado. Los mensajes deben darse por parte de autoridades de salud pública, rápidos, claros y hacia la población afectada.

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

- La cuarentena es una medida preventiva necesaria durante las pandemias de enfermedades contagiosas.
 - Para los trabajadores de la salud, el soporte de sus directivos es esencial, facilitándoles el retorno al trabajo.
1. Cuarentena lo más corta posible
 2. Brindar a la gente la mayor información posible
 3. Proveer de insumos adecuados
 4. Reducir el aburrimiento y alentar la comunicación
 5. Los trabajadores de la salud merecen una atención especial (la separación de sus equipos, soporte de sus colegas inmediatos, soporte organizacional es un factor protector)
 6. El altruismo es mejor que la compulsión

Lo que sabemos

- La cuarentena es una medida de salud pública para prevenir la propagación de una enfermedad contagiosa
- Tiene un impacto psicológico en quienes han sido afectados por ella

Si la cuarentena es indispensable:

1. Dígame a la gente lo que está sucediendo
2. Explique cuánto tiempo más llevará
3. Dele actividades significativas para realizar en cuarentena
4. Brinde comunicación clara
5. Asegúrese de que haya insumos básicos disponibles
6. Refuerce el sentimiento de altruismo