

# Cómo sobrellevar mejor una cuarentena

Santiago, marzo de 2020.

Disminuir el número de contactos, puede ayudar a lentificar la velocidad de contagios y por esta vía contribuir al disminuir el peso de casos que requieran atención de los servicios de salud.

La cuarentena, por otro lado, nos enfrenta a otros desafíos, más que nada psicológicos. Las condiciones de encierro acarrear aumentos en la irritabilidad, el estrés y las tensiones familiares.

Existen algunas recomendaciones que pueden ayudar a mitigar estos efectos, aunque no podrán evitarlas por completo sobre todo en condiciones de hacinamiento.

La ansiedad propia de la incertidumbre puede hacer emerger conductas de competencia y deteriorar los comportamientos más civilizados de respeto, postergación y consideración a los demás. Puede que algunos actúen de manera impulsiva, como acaba de ocurrir en Chiloé. Tal vez la primera medida atingente consista en tomar conciencia que este tipo de conductas emergen frecuentemente ante situaciones de crisis y que son precisamente los valores de solidaridad, respeto y trabajo en equipo los que nos van a ayudar a salir juntos adelante.

Ojalá las siguientes recomendaciones se apliquen con criterio, adecuándolas de manera flexible a las diferentes edades de los involucrados y sus condiciones concretas de vida. No será lo mismo en un departamento, en un entorno urbano o en una extensión de tierras del sector rural, etc.

- A. **Es necesario explicar a los niños que se trata de una medida transitoria, preventiva;** que es adecuado y correcto mantener y relacionarlo con el cuidado a la salud. Básicamente los niños son más emotivos y tienen déficit en la disponibilidad de criterios: no tienen cómo saber si este “encierro” será para siempre o si “vamos a morir”. Es muy importante con ellos, ayudarlos a expresar estas ideas que muchas veces no alcanzan siquiera a adquirir la forma de frases o pensamientos redactados, sino que se expresan en síntomas como insomnio o “regresiones” es decir, vuelven a funcionar como lo hacían en una etapa previa de su desarrollo (si dormían solos ahora quieren dormir con los padres, vuelven a tener incontinencia urinaria; se pueden mostrar menos autónomos y querer “andar pegados a sus papás”). En general hay que acoger este tipo de comportamientos sabiendo que normalmente desaparecerán toda vez que sus padres estén tranquilos y que disminuya la tensión general.

En todo momento hay que aclarar que las clases se retomarán, que en un tiempo volverán a jugar con sus amigos y que esto no va a ser “para siempre”.

Si los síntomas interfieren gravemente con el quehacer familiar o son muy intensos o persistentes, se puede buscar ayuda (online) con un profesional responsable.

Con adolescentes es distinto: hay que respetar sus espacios de independencia, permitir que se “encierren” y no forzarlos a la convivencia familiar. Necesitarán mantenerse conectados a través de redes sociales, porque para su vida emocional, lo más relevante son sus grupos de pares.



Aunque parezcan seguros igual necesitan tener criterios claros de parte de sus padres. La rebeldía natural de esta etapa puede hacerlos desoír las recomendaciones de aislamiento, lavado de manos, o de evitar los saludos con besos -durante este período-. Habrá que sostener reglas mínimas de aseo y aislamiento, pero respetando la intimidad: ese será el desafío que cada cual implementará según su criterio.

Con adultos mayores, hay que saber que necesitan mantener sus rutinas y que son quienes más se resienten cuando se las altera. Les cuesta más adaptarse a las nuevas situaciones, aunque para los otros sea sencillo; para ellos no es un asunto de mala voluntad, sino una dificultad derivada de la rigidización general de sus funciones cerebrales. Necesitan que sus cosas se encuentren más o menos en el mismo lugar y que sus hábitos sean mantenidos dentro de lo posible. Igualmente, suelen asustarse, pero son menos considerados porque a veces lo expresan menos. Se los debe acoger, integrar a las tareas útiles y necesarias y promover que compartan sus experiencias vividas en otras épocas. Los ancianos mantienen vivos sus recuerdos antiguos y han atravesado por pandemias antes que nosotros.

- B. **Es fundamental organizar rutinas familiares que incluyan trabajo, recreación, actividad física, estudio, etc.** Cada familia tendrá preferencias, pero la organización del tiempo en actividades útiles ayuda a dotar de sentido a la jornada, disminuye el aburrimiento y aporta una oportunidad de enriquecer los intercambios personales.

Recomiendo revisar la experiencia de Ernest Shackleton en su expedición a la antártica. Aunque quedó atrapado por los hielos, con la tecnología precaria de comienzos de los años veinte del siglo pasado, supo organizar de manera brillante muchas de estas cosas de las que estamos hablando y el resultado fue que todos salvaron con vida.

Shackleton se preocupó de asignar responsabilidades según las habilidades de cada uno, pero también supo escuchar las molestias e inquietudes de su equipo. Nunca menospreció la importancia del esparcimiento, de los juegos, así como de la música y de hacer todo lo posible para que la “moral de su gente” se mantuviera en alto. Guardó instrumentos musicales y chocolates que repartía en los momentos en que la tristeza o la incertidumbre arreciaban.

Cocinar juntos, organizar juegos de cartas, pero destinar también horarios de estudio, trabajo y recreación, ayudan a dar estructura y contenido al quehacer cotidiano.

Explorar países, museos, películas u obras musicales por internet. Revisar viejas películas familiares, sentarse a escuchar historias de los abuelos pueden convertirse en oportunidades valiosas de aumentar la cohesión y de profundizar los vínculos familiares. También reservar momentos de “premiación” es decir de pequeños privilegios en la alimentación o la bebida (guardar un dulce o un licor especial o rifar un paquete de galletas), pueden ayudar a crear momentos gratos que mejoren el ánimo y mejoren el ambiente familiar.

- C. **Las adicciones pueden exacerbarse, así como los trastornos de la alimentación.** Quienes ya presenten este tipo de cuadros, deberán prestar mayor atención. La presencia familiar puede ayudar a contener estas agudizaciones. También debe cuidarse los abusos en los consumos de psicofármacos, inductores del sueño, relajantes musculares, porque su consumo puede exacerbarse fuera de todo control médico deteriorando la salud.
- D. **Las personas se comportan como lo han hecho anteriormente, no como deberían hacerlo por rango, puesto o educación formal.** Conozco el caso de una perito en manejo de emergencias que huyó en pijamas dejando a su marido e hijos en casa la noche del último terremoto. Quienes han



mantenido la calma en situaciones de emergencia de este tipo, se mantendrán tranquilos, pero quienes se han mostrado angustiados e inefectivos, probablemente lo harán así también en este nuevo escenario. Debemos contar con esa experiencia a la hora de repartir responsabilidades y construir expectativas sobre el comportamiento de los otros.

- E. **Los abusos infantiles aumentan en este tipo de situaciones debido al hacinamiento** y a que los padres suelen estar preocupados de resolver otros temas y delegan el cuidado de los hijos a familiares “de confianza”. Se deben aumentar las precauciones, por ejemplo, formando equipos mixtos de cuidado y escuchar a los niños si cambian su comportamiento, se aíslan o caen en mutismos.
  
- F. **Van a aparecer muchas informaciones alarmistas en redes sociales.** El rumor y las informaciones provenientes de fuentes poco creíbles deben ser filtradas a la luz del juicio práctico común y cotejadas con autoridades de salud. Lo que hoy nos parece inverosímil en unos días más empezará a circular como verdad cierta, algunas veces solo con fines delictuales: aprovecharse de la credulidad que contagia la crisis y explotarla.

Habrá que estar atentos a filtrar campañas falsas de solidaridad, evacuaciones fantasmas y los ofertones de curas milagrosas.

Es muy importante moderar el consumo de redes sociales y evitar la saturación de información. Recordar que son los medios autorizados los únicos que pueden entregar información válida y creíble.

- G. **No acudir a los centros de salud salvo que sea necesario.** En la medida en que los contagios se extiendan, se someterá al sistema de salud y a sus funcionarios a una enorme demanda. No debemos perder de vista que son personas en primer lugar y que estarán sometidos a turnos interminables, recursos limitados y a la angustia de la población. Mientras podamos tratar la fiebre en casa y aprovechar la sabiduría popular para tratar el cuadro respiratorio, hagámoslo, pero si aparecen dificultades para respirar u otros síntomas severos, no dudemos en buscar ayuda.

En cuanto a embarazadas, hasta ahora no se han reportado datos que muestren efectos en la gestación o en los recién nacidos.

- H. **No es la primera crisis de salud que hemos experimentado.** Aunque el funcionamiento psicológico habitual en situaciones de crisis, es la conocida “visión de túnel” que nos hace creer que todo esto es único e inaugural, ha habido muchas epidemias en nuestra historia; terremotos, aluviones y calamidades que hemos podido sortear. Esta nueva amenaza pasará, así como han pasado todas las otras y esa convicción nos debe acompañar en todo momento. Tenemos un país educado y disciplinado que sabrá cumplir con las medidas de autocuidado y sortear las actuales dificultades que ahora comienzan.

Joseph Bandet, psicólogo-psicoanalista.

Magíster en psicología clínica

Dr. En psicoanálisis.

[Josbandet@gmail.com](mailto:Josbandet@gmail.com)

Profesional asesor ACHNU

