



Síntesis artículo Lancet sobre efectos cuarentena

1.- Estudios limitados a cuarentenas entre 5 días y varias semanas Motivos SARS enfermedades equinas.

2.- En general las cuarentenas impactan negativamente la salud mental - en los 44 estudios cuantitativos mixtos y cualitativos revisados.

3.- En base al estudio más largos (australianos con propietarios de caballos y padres de niños con infección SARS) se puede decir que los afectados por cuarentena presentan aproximadamente tres o cuatro veces más malestar que población no afectada:

- distress psicológico 34 % frente a 12%
- 28% padres afectados por cuarentena SARS presentaban síndrome estrés postraumático frente a 6% en los que no estaban cuarentena

4.- El impacto es mayor en sanitarios.

5.- Haber estado en cuarentena predice más alteración de estrés post traumático, más evitación y consumo alcohol.

6.- Pérdida de rutinas, de contacto social y físico produce obviamente aburrimiento y frustración Este se ve exacerbado si no se puede controlar acciones básicas como comprar etc. y si no se puede contactar con el entorno.

Es importante que la gente controle parte de su rutina diaria

7.- Falta de información y de claridad acciones institucionales es negativa Es importante recibir información clara: que está pasando, porque y que se debe hacer.

8.- No prolongar innecesariamente ni imponer cuarentenas generales ayudan a minimizar impacto

9.- Hay que activar las redes sociales Tener un móvil, teléfono o conexión a internet es esencial Se ha mostrado que el apoyo virtual por enfermeras a pacientes es eficaz para darles apoyo a pacientes.

10.- Hay que darle a la gente tareas o rituales con significado.

11.- Reforzar la ayuda altruista, saber que lo que se hace nos ayuda, pero también ayuda a otros, es esencial.

12.- Por supuesto, hay que asegurar que los elementos básicos están disponibles (agua, comida...) así como resolver problemas económicos básicos población - renta básica asegurada.

Hasta aquí Lancet marzo 2020 395 212-220

13.- Además de mantener el contacto por medios virtuales y teléfono, es importante participar en manifestaciones colectivas como aplaudir ventanas, cantar colectivamente y toda forma de actividad colectiva.

14.- Es importante hacer rutinas y rituales individuales y colectivos diarios que estructuren día: cenar misma hora juntos, escuchar y discutir informativos.

16.- Experiencia puede ayudar a crecer como persona, grupo familiar y socialmente.

Enviare(mos) más información,

DARIO y Grupo Consolidación Cultura
Cognición y Emoción EPV/EHU