



cuarentena y salud mental



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



definición de cuarentena



El aislamiento y la cuarentena son dos medidas de seguridad de salud pública comunes que se utilizan para prevenir la propagación de una enfermedad altamente contagiosa.

- El aislamiento es una estrategia que se utiliza para separar a las personas que han enfermado por una enfermedad contagiosa de aquellas que están saludables. Esto restringe el movimiento de las personas que están enfermas para evitar la propagación de ciertas enfermedades. Estas personas pueden recibir cuidados en sus hogares, en hospitales o en instalaciones de atención médica designadas. La cuarentena se utiliza para separar y restringir el movimiento de personas que pueden haber sido expuestas a una enfermedad contagiosa, pero que no tienen síntomas para ver si se enferman. Esas personas pueden o no ser contagiosas.
- La cuarentena puede ser utilizada cuando:
 - Una persona o un grupo bien definido de personas han sido expuestas a una enfermedad.
 - Hay recursos disponibles para el cuidado de personas en cuarentena.
 - Hay recursos disponibles para implementar y mantener la cuarentena y proveer los servicios esenciales.
- Existen varias estrategias de control que pueden ser utilizadas. Estas incluyen:

- Confinamiento voluntario a corto plazo en el hogar.
- Restricciones de traslado para aquellas personas que pueden haber sido expuestas.
- Restricciones en el paso desde y hacia un área.
- Otras medidas para controlar la propagación de la enfermedad pueden incluir:
 - Restricciones en la reunión de grupos de personas (por ejemplo, eventos escolares).
 - Cancelación de eventos públicos.
 - Suspensión de reuniones públicas y cierre de lugares públicos (como teatros).
 - Cierre de sistemas de tránsito masivos o mayores restricciones en el transporte aéreo, ferroviario y marítimo.
- En la mayoría de los casos, el aislamiento y la cuarentena se realizan de manera voluntaria. La implementación de las medidas de aislamiento y cuarentena requieren la confianza y participación del público. Sin embargo, los funcionarios de salud locales, estatales y federales tienen la autoridad para imponer el aislamiento y la cuarentena dentro de sus límites.



reacciones ante una cuarentena

- La cuarentena puede afectar nuestra salud mental por el miedo al contagio, el distanciamiento social y el aislamiento que eventualmente podemos vivir tanto nosotros como nuestros familiares durante estos días.
- Aunque cada uno/a reaccionamos de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padecemos implica ansiedad, preocupación o miedo en relación a:
 - Tu propio estado de salud.
 - El estado de la salud de familiares y amigos/as.
 - La preocupación de que tus familiares y amigos/as tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto contigo.
 - La experiencia de estar en autoobservación de por síntomas y signos por haber contraído la enfermedad.
 - El tiempo que estás restando a tu trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
 - La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
 - La exigencia de atender a tus menores y familiares a cargo.

- La incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de tus seres queridos.
- El malestar o rabia si piensas que has sido contagiado/a por la negligencia de "otros/as".
- La preocupación de ser posible portador/a y contagiar a otros/as, incluyendo a personas cercanas.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de tu vida.
- El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.
- Si has experimentado durante más de quince días alguna de las reacciones enunciadas, llama a tu centro de salud para valorar si precisas atención especializada. Puedes marcar sin costo al 01 800 710 2496 y 01 800 221 3109 donde te ayudarán con atención psicológica sobre diferentes temas.



Ante la aparición de un brote epidémico de una enfermedad infecciosa como el CORONAVIRUS o también conocido como COVID-19, las autoridades sanitarias y gubernamentales deben tomar medidas que limiten al máximo la propagación de la enfermedad y preocuparse por todos los aspectos derivados de esta epidemia que puede afectar distintas áreas de la salud.

distanciamiento social



- Manejo de la información. Es importante estar informados/as pero no atiborrarnos leyendo estadísticas, contabilizando el número de personas contagiadas o analizando modelos matemáticos predictivos: esto puede ser muy angustiante, nos puede saturar y bloquear emocionalmente. Es mejor elegir un medio o canal informativo en el que confiemos y dedicar un par de veces al día a leer. Y mantenerse informados sobre otros temas para equilibrar la sobrecarga informativa.
- Higiene personal. Hay que cuidar el cuerpo, mantener la higiene y el arreglo personal. Aunque estemos en casa y se nos vea poco, es necesario ducharse, cambiarse, maquillarse y peinarse, si es lo que hemos hecho habitualmente. Es importante verse aseado/a y cuidar nuestra buena presencia.
- Hacer deporte. Es necesario mantenerse activos/as, hacer estiramientos musculares y seguir una tabla de ejercicios físicos. Es impresionante la cantidad de recursos que se están ofreciendo por la red. Pertenecer a una red de personas que se ha apuntado al mismo entrenamiento puede ser muy motivante.
- Seguir una dieta óptima. Se debe cuidar la alimentación, parar y darse un tiempo exclusivo para cocinar y comer de forma saludable. Procura no hacerlo viendo la tele o leyendo las noticias. Siéntate a disfrutar. Puedes también comer con personas queridas por videollamada, por ejemplo.
- Higiene del sueño. Es fundamental fijar horas para levantarte y para irte

a la cama, incluso cuando no se necesite seguir un ritmo en particular. Si estás notando dificultades para dormir, disminuye el uso de bebidas energéticas y tabaco, así como el consumo de información, especialmente a partir de la tarde. En cambio, dedícate a actividades placenteras, reconfortantes y que sean útiles para relajarte.

- Mantenerse activo en nuestros objetivos. La ruptura con nuestras actividades cotidianas es otra fuente de estrés, de ansiedad, de desconcierto y desorganización. En estos momentos, poner en marcha la creatividad y pararse a pensar en nuevos modos de hacer nuestro día a día puede ser muy fructífero. Ahora toca alimentar y mantener vivos nuestros propósitos porque siguen estando allí, tendremos que buscar nuevas formas de continuar con ellos.
- Conexión social. Es preciso mantenerse conectados/as emocionalmente y cuidar nuestras relaciones en estos días. Aquí resultan básicas las nuevas tecnologías, como las videollamadas. Es importante insistir sobre la importancia de este modo de autocuidado.
- Gestión de nuestras emociones. En este periodo es absolutamente normal que las personas estén agobiadas, ansiosas, irritables, desconcertadas, confusas, tristes o preocupadas. No hay nada malo en esto, lo anormal sería que a lo largo del día no nos visitaran pensamientos dolorosos o temores sobre lo que está ocurriendo.

Debes tener siempre presente el riesgo que puede causarte a ti mismo o a las y los demás en tu entorno si no sigues el aislamiento indicado. La percepción pública (en la calle) del riesgo de una pandemia de este tipo es muchas veces difusa y poco clara.



lado positivo de la cuarentena



- Auge del e-commerce: el comercio electrónico. La protección del Covid-19, que nos exige distanciamiento para evitar el contagio, ha generado la implementación de estrategias para que los negocios virtuales sean una realidad palpable.
- Trabajo desde casa: para unos/as es una rara y compleja situación, para otros/as es la respuesta a una voz que parecía clamar en el desierto, un sueño hecho realidad que bien puede acabar con el coronavirus, o quizá quede como cultura de trabajo, tal y como promete la implementación de la cuarta revolución industrial.
- Posibilidad de mermar la sacudida monetaria: la crisis económica ya se percibe, por lo que esta es una alternativa para que las empresas economícen en infraestructura, gasto de energía, agua, mantenimiento, internet, limpieza y personal. Mientras que las y los empleados lo hacen en combustible, gastos de representación, alimentación y pago de personal de cuidado de niños, niñas y/o ancianos/as.
- Unidad familiar: ante el encierro y la ausencia de un personal que realice los quehaceres del hogar, obligados/as a conocernos más y distribuirnos las tareas, es momento también de conectarse emocionalmente para brindarnos apoyo o simplemente disfrutarlos como familia que somos.
- Una visión hacia la necesidad del prójimo: Covid-19 ha dejado al descubierto sentimientos tan viles como el egoísmo y tan hermosos como la solidaridad. Es un llamado a visualizar que el bienestar ajeno es también el nuestro.

- Las reuniones tienen distancia: una reunión por whatsapp, transmisiones en vivo y otras herramientas hacen posible lo que antes era catalogado como informalidad, distracción y simple entretenimiento vano.
- El planeta por fin respira: la circulación de vehículos de motor ha disminuido en casi un 90%; menos producción industrial y la reducción del consumo han sido una ecuación que ha dejado resultados tan aclamados como la claridad de los cielos y la limpieza de los aires, por la reducción del dióxido de carbono.
- Los animales tienen vacaciones: según un artículo de National Geographic, en Barcelona, España, se visualizan jabalíes nada más y nada menos que en el mismo centro de la ciudad; en Nara, Japón, ciervos; en Oakland, San Francisco, pavos salvajes y así sucesivamente.
- Las aguas "se bañaron": en Venecia los canales están completamente limpios, como quizás nadie lo había visto en mucho tiempo.
- Los conciertos son a domicilio y gratis: quienes con sus dones artísticos liberan su alma, alegran las de sus vecinos/as a través de canciones o simplemente música que nunca se escuchó en otros tiempos.
- El arte recorre la pantalla: vía streaming las casas de ópera e importantes orquestas y artistas transmiten en vivo sus interpretaciones para que el público las disfrute gratis: ¿alguna vez lo vimos posible?
- El altar ahora está en casa: la fe y la religión son parte de la cultura que invita a la presencia de sus miembros, pero la pandemia le ha dado otro matiz en cuanto a ejecución. Una invitación para reformular sus hábitos.

El mundo, hasta hace unos días, se vivía con una rapidez que solo permitía estar en los hogares para dormir un poco y a volar nuevamente. De repente la quietud y el encierro es la actual condición de la mayoría, como única opción de defensa. Aún así este encierro masivo ha traído algunos beneficios, tanto para la evolución de la sociedad como para la salud del mundo:

actividades durante la cuarentena



- Armar un rompecabezas que puedes luego enmarcar en un cuadro.
- Practicar juegos de mesa.
- Crear un mini vivero casero a la medida del espacio disponible.
- Colorear mandalas.
- Jugar y compartir juegos de consola.
- Preparar trucos de magia para sorprender a tu familia.
- Meditar, practicar yoga, pilates o cualquier otra técnica que se adapte a tus circunstancias.
- Leer novelas, poesía, ficción o biografías de personas que admires.
- Recuperar aficiones como pintura, dibujo, esculptura, diseño, fotografía, costura o bordado.
- Como es obvio, ver series o películas.
- Dormir "a pierna suelta" si eso te genera placer o un espacio de recuperación.
- Hacer el ejercicio que más te guste.
- Limpiar y desinfectar superficies en su hogar.
- Bajar archivos del celular al computador para liberar espacio de memoria.
- Actualizar y perfeccionar tu curriculum vitae.
- Actualizar y perfeccionar los perfiles de redes sociales.
- Crear, organizar o actualizar tus listas de música.
- Limpiar, organizar y/o reparar, aprovechando para regalar cosas que ya

- no uses.
- Organizar el archivo fotográfico digital o el físico.
- Organizar la biblioteca.
- Hacer tu hogar más sostenible.
- Organizar grupos de lectura y luego compartir sobre el mismo, presencial o virtualmente.
- Escribir una carta de una o dos páginas a alguien con quien estés muy agradecido/a.
- Crear y compartir el álbum genealógico de la familia.
- Escribir un diario de lo que sientes, vives y experimentas.
- Escribir y enviar una carta para tu yo futuro.
- Aprender y practicar recetas de cocina. Podría ser la ocasión del primer postre, la primera pasta.
- Realizar cursos online o revisar tutoriales en YouTube.
- Aprender o perfeccionar un idioma.
- Practicar o aprender bailes de tu gusto.
- Diseñar o dirigir tu propio webinar o canal virtual.
- Investigar sobre los dos o tres destinos turísticos que siempre has querido conocer.
- Escribir artículos, crear tu propio sitio virtual.
- Ver documentales con temas de tu interés: grandes civilizaciones, mecánica, extraterrestres, mascotas.

A continuación puedes ver 40 opciones de actividades para hacer durante la cuarentena. Algunas muy evidentes y convencionales y otras no tanto, que pueden ser realizadas en soledad o con otros/as, con el uso de la tecnología o sin ella.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

