

Brooks, Samantha K.; Webster, Rebecca K. ; Smith, Louise E.; Woodland, Lisa; Wessely, Simon; Greenberg, Neil y Gideon James Rubin. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet* 2020; 395: 912–200. Published Online February 26, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-)

El fenómeno del actual virus COVID-19 se ha convertido en una de las manifestaciones más impactantes del siglo XXI; sus posibles consecuencias serán medidas no solo en el corto sino a muy largo plazo. Millones de personas en el mundo han estado y aún están reclusas en sus hogares siguiendo las directrices de la Organización Mundial de la Salud ante la declaración de pandemia con este nuevo virus. La **cuarentena** como mecanismo de abordaje (definiéndose como la separación y restricción de la circulación de las personas quienes han estado potencialmente expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si se enferman, reduciendo así el riesgo de que infecten a otros) ha sido la recomendación junto con otras, que se ha puesto en marcha con la finalidad de controlar, reducir al máximo la propagación del virus y evitar así tanta mortalidad.

Esta “maniobra” ha producido, en muchas personas, la interrogante de cómo este confinamiento afectará psicológicamente a todos los habitantes de la tierra. Y aun cuando no se hallan respuestas específicas al respecto, la simple ojeada a aquello que pasa a nuestro alrededor empieza a darnos una idea de los efectos de esta aproximación. De allí que un grupo de investigadores del Reino Unido llevó a cabo una revisión del impacto psicológico de la cuarentena empleando tres bases de datos electrónicas. De 3166 documentos, reportes hallados, 24 fueron analizados para el estudio. La revisión incluyó datos de diversos países como China, Canadá, Senegal, Corea del Sur, entre otros y con distintas patologías como el SRAS 1, el Ébola, la Gripe H1N1 de 2009 y 2010, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio y la Gripe Equina. La mayoría de los estudios indican efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión, enojo. Para fines de esta reseña se realizará un pequeño resumen siguiendo el artículo original, a saber: predictores del impacto psicológico de la cuarentena, estresores durante la cuarentena, estresores post cuarentena y recomendaciones sobre cómo reducir sus efectos.

## PREDICTORES DEL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA

En relación con variables demográficas tales como la edad, el género, nivel instruccional, vivir con adultos mayores, tener hijos los resultados no son concluyentes en todos los factores mencionados, pero tienen algún valor predictivo. Con respecto a los trabajadores de la salud que habían sido puestos en cuarentena presentaban los síntomas más severos de estrés postraumático. Igualmente, sintieron mayor estigmatización, exhibieron más conductas de evitación, informaron de mayor pérdida de ingresos.

## ESTRESORES DURANTE LA CUARENTENA

Los autores encontraron varios estresores que se asocian con problemas de índole psicológica, a saber: Duración de la cuarentena, miedo de infección, frustración y aburrimiento, falta de comida y recursos básicos, falta de información adecuada.

## ESTRESORES POST CUARENTENA

Entre los estresores post cuarentena encontramos los aspectos financieros y los de estigmatización social.

## RECOMENDACIONES PARA MITIGAR LAS CONSECUENCIAS DE LA CUARENTENA

La cuarentena como mecanismo preventivo necesario para el control de brotes de enfermedades infecciosas no se pone en duda. No obstante, la revisión realizada en este estudio revela que a menudo está asociada a un efecto psicológico negativo, y lo más preocupante es que se detecten estos efectos meses o años después de la epidemia. Este sentido, los resultados de esta revisión no ofrecen pruebas contundentes de que los factores demográficos tales como edad, género, grado de instrucción, vivir con adultos mayores sean factores de riesgo particulares que produzcan efectos nocivos psicológicos luego de la cuarentena. Sin embargo, aunque sólo se encontró en un estudio, el historial de enfermedad mental sí aparenta ser un factor contingencial por tomar en cuenta.

A continuación, se especificarán otras sugerencias que fueron destacadas por los autores de la revisión.

- *Mantener la cuarentena dentro de un plazo lo más breve posible*

Se recomienda que la duración de la cuarentena sea restringida a lo que es científicamente razonable dada la duración conocida de los períodos de incubación y no adoptar un enfoque excesivamente exagerado para esto. Cuanto más larga es la cuarentena, mayores efectos psicológicos negativos podrían encontrarse en la población.

- *Proporcionar información precisa*

Las personas que se encuentran envueltas en un brote epidémico infeccioso y consecuentemente, puestas en cuarentena temen contagiarse o infectar a otras personas, por ello es importante que las autoridades tanto estatales como sanitarias tengan la mayor claridad posible y puedan transmitir información veraz, oportuna, precisa acerca del evento en cuestión, la naturaleza de los riesgos que se corren y los motivos de la cuarentena.

- *Proveer de insumos necesarios*

Los funcionarios deben asegurarse de que los hogares que se encuentran en cuarentena reciban los suministros suficientes para enfrentar lo mejor posible las necesidades básicas, de igual manera, será importante que accedan a estos suministros de la forma más inmediata posible.

- *Aminorar el aburrimiento y mejorar la comunicación*

El aburrimiento, el tedio, el fastidio, así como el aislamiento, la reclusión causarán angustia. Por tanto, es recomendable proporcionar a las personas en cuarentena teléfonos móviles, cables y enchufes para cargar dispositivos. También se sugiere redes robustas de WiFi con acceso a internet para facilitar la comunicación con sus seres queridos y evitar así que aparezcan el miedo, el estrés y el aislamiento.

- *El altruismo es mejor que la coerción*

Reforzar que la cuarentena ayuda a mantener seguros a otros grupos como los ancianos, niños, o personas con condiciones preexistentes puede favorecer la salud mental de quienes realizan la cuarentena y podrían adherirse mejor a las normas.

## LO QUE NO SE SABE

Los autores resaltan que hubo toda una serie de limitaciones para llevar a cabo este estudio, por ello muchas de las recomendaciones que se expresan se hacen en relación con poblaciones de número reducido. También destacan dificultades para la obtención de la literatura afín al tema.

## CONCLUSIÓN

A partir de esta revisión, los autores resaltan que el impacto psicológico de la cuarentena puede ser amplio, sustancial y duradero. De todos modos, su uso no puede ser subestimado dado que, los efectos psicológicos de no usarla y permitir que la enfermedad se propague podrían ser peores. Sin embargo, privar a las personas de su libertad para el bien público, en general, suele ser polémico y debe manejarse con cuidado.

Si la cuarentena es el único medio disponible e indispensable para enfrentar una pandemia, los resultados de este estudio sugieren que las autoridades correspondientes deben tomar todas las medidas necesarias para garantizar que esta experiencia sea lo más tolerable posible para las personas. Esto se podría lograr: diciéndole a las personas lo que está sucediendo y por qué, explicando cuánto tiempo durará, proporcionando actividades significativas para que las realicen mientras se encuentren en cuarentena, suministrando una comunicación clara, asegurando que los suministros básicos (como alimentos, agua y suministros médicos) estén disponibles y reforzando la sensación de altruismo que las personas deberían, con razón, sentir.

Las autoridades encargadas de la salud y, por ende, de las directrices a seguir en los casos de implementación de cuarentenas, por definición están empleados y generalmente tienen una seguridad laboral razonable, mientras que no todos los demás están en la misma situación. Si la experiencia de la cuarentena es negativa, los resultados de esta revisión sugieren que puede haber consecuencias a largo plazo que afecten no solo a las personas en cuarentena, sino también al sistema de atención médica que administró la cuarentena y a los políticos y funcionarios de salud pública que lo ordenaron.

En opinión de quien suscribe esta reseña, los resultados de este estudio tan reciente nos hace reflexionar a todos los actores involucrados y en especial, a los psicólogos para que empecemos no solo a realizar estudios específicos sobre las variables implicadas en este tipo de eventos, sino al desarrollo de programas dirigidos a las distintas poblaciones envueltas, con la finalidad

de abordar los efectos negativos de la cuarentena y trabajar de manera transdisciplinaria para buscar alternativas distintas a cuarentenas forzadas o de muy larga duración o epilépticas, como las asociadas al COVID-19, que están tendiendo efectos devastadores no solo sobre la salud física y mental de las personas sino sobre las economías mundiales, y en última instancia, sobre la supervivencia de la especie humana. Es indispensable que los diferentes actores se pongan en marcha para evaluar distintas acciones que beneficien en general a toda la humanidad.

Prof. Rosa Lacasella  
Instituto de Psicología UCV