

Fecha: 05-04-2021

Fuente: La Tercera Online

Título: **¿Cuánto tiempo más de confinamiento podremos soportar?**

Visitas: 697.475

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.latercera.com/practico/noticia/cuanto-tiempo-mas-de-confinamiento-podremos-soportar/VDQL26F3ENEWBEPQUES3N3YPN4/>

Las especialistas en salud mental ven cómo aumentan las consultas transversalmente, con el coronavirus y sus consecuencias como motivo principal. ¿Hay un límite de tolerancia al encierro? Difícil saberlo, aunque aquí entregan algunos consejos para atenuar su impacto.

Cuatro años y cuatro meses estuvo confinado Alexander Selkirk en una isla remota, abandonado ahí por el capitán de su barco, en 1704, sin Zoom, Whatsapp ni Netflix, distanciado socialmente de su familia y sus amigos, incapacitado de salir, viajar o ir al pub con sus colegas marinos.

Si él lo pudo soportar "carente de delivery y de memes para pasar el rato", ¿podremos nosotros aguantar, después de un año de pandemia, unos meses más de encierro? "Se puede ver que la soledad y el retiro del mundo no es un estado de vida tan insufrible como la mayoría de los hombres imagina", observó Wooden Rodgers, capitán del barco que lo rescató en 1709, después de encontrarlo en muy buena forma física y mental, a pesar de vivir con apenas un mosquete, un hacha, un cuchillo, una olla y una biblia.

Comparado con la famosa desventura que vivió Selkirk "y que inspiró al personaje de Robinson Crusoe, escrito por Daniel Defoe", el enclaustramiento que nos ha tocado "una docena de meses metidos en nuestras propias casas, con el apoyo de la familia y comunicados con el resto de la humanidad" parece anecdótico. Pero como todos lo sabemos, no lo ha sido.

"En general, lo que hemos visto es que durante el último año han aumentado progresivamente los niveles de ansiedad y de cuadros depresivos durante el último año", dice Maritza Bocic, psiquiatra de la Clínica Indisa y docente de la U. de Santiago.

Mitos y realidades para combatir el insomnio En Chile no hay cifras al respecto, pero según la especialista, estudios en Europa muestran que las consultas por estos síntomas "han aumentado entre un 40 y un 50%. Y acá no creo que sea muy distinto.

Yo, por ejemplo, en estos momentos estoy dando horas recién para fines de mayo y principios de junio, algo fuera de lo normal, eso considerando que hoy hago más consultas que antes". Está claro que pocos tienen los niveles de resiliencia de Selkirk. Al contrario: de seguro la mayoría, durante esta interminable temporada viral, ha experimentado algún síntoma de angustia, ansiedad o depresión.

Así lo corrobora la psicóloga clínica Romina León, del centro médico Cetep: "te podría asegurar que el 100% de quienes llegan incluyen al confinamiento y la pandemia dentro de sus motivos de consulta". ¿Cuánto podemos soportar? Para Maritza Bocic, de alguna manera lo que estamos viviendo se asemeja a un periodo de guerra sin bombardeos: mucha incertidumbre, mucho tempor, muchas muertes, muchos problemas. "Todo este ambiente produce un estrés crónico, que hace aumentar el cortisol, una hormona con una gran implicancia en el sistema nervioso central, capaz de provocar depresión y ansiedad", explica.

"Nadie estaba preparado ni tenía los recursos psicológicos para afrontar una situación de esta magnitud". La principal sintomatología son los cuadros depresivos, de angustia y ansiedad, que se pueden manifestar, por ejemplo, en desórdenes alimenticios "tanto el comer compulsivamente o en atracones como la bulimia", trastornos del sueño "insomnio o hipersomnia", aumento de la irritabilidad, cansancio cognitivo, fallas de memoria, problemas de concentración, mayor sensibilidad, abulia y desgano, entre otros.

La evaporación de los límites entre el trabajo y la vida familiar, que ya estaban difusos, han aumentado el desgaste y la sobrecarga, los que se acompañan de la extensa cantidad de horas frente a la pantalla, que también aumentan la fatiga física.

Consejos para no refugiarse en el alcohol durante este nuevo confinamiento Los niños, por su parte, "hoy están con serios problemas conductuales", observa Bocic.

"Se ve retroceso en el aprendizaje, trastornos de ansiedad o de sueño", además del denominado "oposicionismo desafiante", una disposición conflictiva frente a las demandas familiares y los horarios habituales, que se manifiesta con "más pataletas y más agresividad". Después de un año bajo estas circunstancias, volvemos a estar en un momento crítico, con cifras récord de contagios y hospitalización, llenos nuevamente de restricciones a las libertades personales. ¿Hasta dónde llega nuestra resistencia mental? ¿Somos capaces de soportar más? "Es una pregunta difícil de responder", dice Bocic.

"Principalmente, va a depender del nivel socioeconómico que se tenga: que tan grande sea la casa, de la comida que podamos conseguir, la tecnología a la



que tengamos acceso y por supuesto de las relaciones familiares o sociales.

Según eso, el nivel de estrés irá variando, siendo más alto en las personas más vulnerables". "Es esperable que el impacto en la salud mental se vea y se termine de expresar en un aumento de diagnósticos y consultas psiquiátricas y psicológicas", dice Rosario León. "Lo fundamental es que la gente, para manejar este nuevo confinamiento, intente apelar a su capacidad de flexibilidad.

Reconocer que esto escapa de nuestro control, que esto no depende de nosotros, y que no queda más que sobrellevarlo de la mejor manera posible". Algo que se dificulta, eso sí, al no saber cuánto tiempo de encierro nos queda. "Es mucho más fácil soportarlo cuando existe una fecha determinada de término", explica Bocic.

"Cuando hay situaciones ambiguas, que no sabemos cuándo ni cómo va a evolucionar, y además las informaciones oficiales son poco claras, obviamente el nivel de estrés es mayor y se hace más complicado tolerar la cuarentena". Ilustración: César Mejías. Detectar a tiempo Aunque da la impresión de que es más complicado tratar un problema de salud mental en estas circunstancias, las especialistas dicen que no necesariamente. Si algo bueno trajo la pandemia, al menos para sus áreas laborales, fue la implementación de la telemedicina, un formato que permite atender pacientes sin riesgos ni protocolos sanitarios. "Para mí ha sido una muy buena alternativa", cuenta la psiquiatra Maritza Bocic. "Los pacientes acuden más, pierden menos tiempo y están más seguros. Y una entra al mundo privado directamente, a las casas, a los espacios privados, incluso a los autos.

Yo no tenía mucha fe en la telemedicina, pero se genera una conexión distinta". Tanto ella como Rosario León celebran esta posibilidad, ya que no solo les permite trabajar sino que además hace posible tratar cuadros que, si se dejan estar, pueden transformarse en problemas crónicos con diagnósticos muy complicados. "Afortunadamente, todos estos cuadros ansiosos, angustiosos y depresivos suelen tener un buen pronóstico si se detectan y abordan a tiempo", dice León.

"Siempre en la medida en que la persona los identifique, les dé la importancia que merecen y consulte". Videollamadas: por qué las reuniones por Zoom nos cansan tanto (y algunos consejos para evitar el desgaste) El problema, cuenta, es que la gente se demora. "Dice: 'estoy estresada', pero hace caso omiso.

Eso puede ser normal al comienzo, pero cuando nos limita en nuestra vida cotidiana y no estamos siendo capaces de realizar lo que hacemos siempre, tanto en lo laboral como en lo emocional o social, hay que reconocer que no estamos bien y hay que pedir ayuda". ¿Cómo saber si lo que pasa es indicio de un problema mayor o solo se trata de un mal día? "Un día complicado ""de sentirse mal genio, irritable o explosivo frente a cosas que no valen la pena, o muy nervioso o sensible"", lo podemos tener todos. Incluso una semana mala", explica la psicóloga.

"Pero cuando no se trata de un par de días sino que de quince, o de un mes, entonces no es algo esporádico: se trata de un síntoma persistente y permanente, que impacta en la calidad de vida mía y de mi entorno". Los manuales de diagnóstico, según León, dicen que si esto excede el mes "entonces se está yendo de las manos y hay que buscar ayuda para salir de ese cuadro de la mejor manera.

Si uno lo detecta a tiempo, y hace el tratamiento correspondiente, puede tener muy buen pronóstico". Para quienes sientan que van hacia allá, o quieran anticiparse a los síntomas ante este nuevo encierro, Bocic primero aconseja tomar consciencia y hacer una distinción entre lo que realmente podemos hacer ""ya sea en lo laboral, lo doméstico o lo familiar"" versus lo que queremos hacer, y quedarse momentáneamente solo con lo primero. "Tratar de trabajar con el límite claro, sin reventarse, manteniendo una rutina que dé espacio al descanso y el ocio", dice.

"Dejarle el colegio a los niños, apoyándolos pero permitiendo que ellos puedan resolver sus deberes según sus posibilidades". La psicóloga León recomienda cuidar la permanencia de los hábitos que se tenían en ese lejano verano de 2020, manteniendo un esquema que también ayude al orden mental. "Uno de los grandes impactos del teletrabajo, o de las clases online, ha sido que la gente o siente que no para de trabajar o no para de tener ocio", cuenta.

"Mezclar estos horarios, dejar las obligaciones para el tiempo que era de descanso, ""total en la noche termino de trabajar", solo aumenta los niveles de estrés". Bocic también sugiere bajar las exigencias en lo doméstico ""la casa no tiene que estar reluciente ni la comida siempre gourmet"", aunque sin dejar de comer bien ni de tener un mínimo orden. "Tratar de darse todos los días una hora de conversación, de recreación, de hacer actividades distendidas con los demás", dice. Y a pesar de que muchos están hartos de las pantallas, mantenerse conectados con la familia y los amigos. "Sí se puede, realizar algo de actividad física", agrega León.

Y que cuando llega el momento de terminar de trabajar o estudiar, cerrar el computador y no caer en el hiperconsumo de información, "que aumenta los niveles de estrés". Si esto no es suficiente, "entonces el llamado es a pedir apoyo, acercarse a la atención primaria o al fono ayuda dedicado específicamente a la salud mental (600 360 7777, opción 1), y al de apoyo psicológico para la crianza (800 200 188)", dice la psicóloga. "Mientras seamos capaces de preocuparnos por nosotros mismos, también estaremos en condiciones de preocuparnos de los demás".