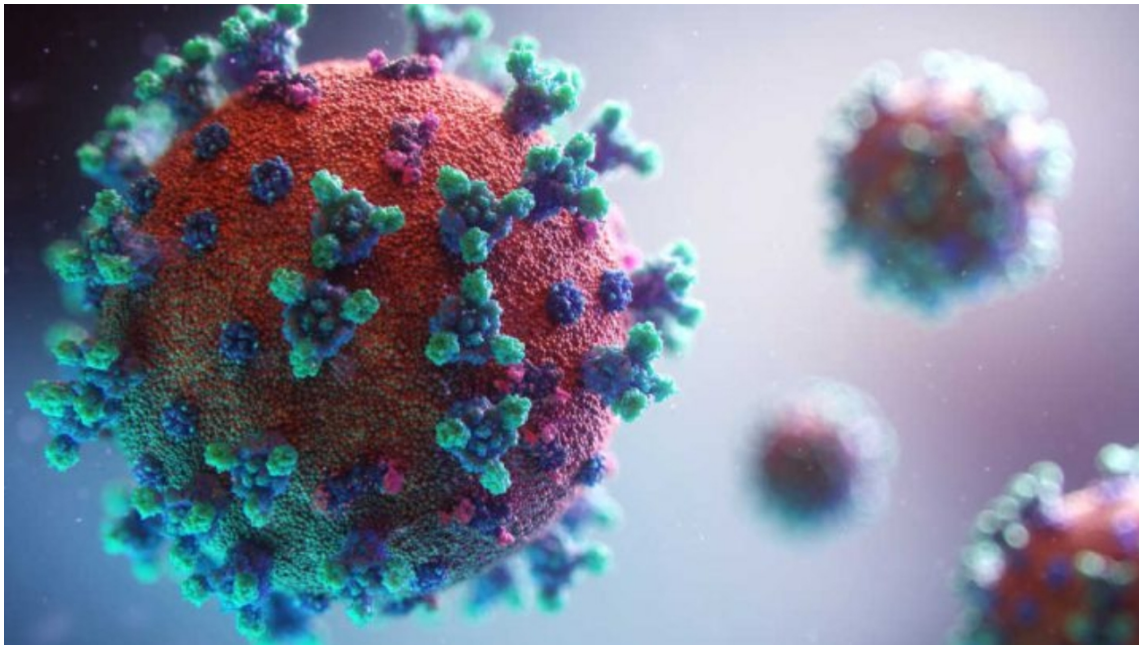
MIEDO, SALUD MENTAL Y CUARENTENA

Miguel Gutiérrez Fraile

Catedrático de Psiquiatría

En esta epidemia, existe una incertidumbre sobre la naturaleza de la enfermedad, su propagación, alcance e impacto. Las respuestas psicológicas más frecuentes de las personas afectadas (tanto directa como indirectamente) pueden incluir "*el miedo".* Miedo a enfermar y morir, que hace que estas personas eviten acercarse a centros sanitarios por temor a infectarse mientras está siendo tratado o los frecuenten en demasía, miedo a perder medios de vida, cerrar el negocio, no poder trabajar durante el aislamiento o ser despedido del trabajo. Miedo a ser excluido y estigmatizado socialmente por estar asociado con la enfermedad. Un miedo especial es aquel de personas que se sienten impotentes para proteger a sus familiares y el consiguiente miedo a perderlos debido al virus. No menor es el temor de muchos de ser separado de los seres queridos, sufren estos y sufren aquellos, recordando esas terribles situaciones en las que se afronta la muerte de un familiar sin poder despedirlo. Estos problemas afectan más directamente, al personal sanitario, de seguridad o abastecimiento y las personas cercanas a las víctimas ya sea fallecidos o personas que estén en tratamiento.

En personas con discapacidades físicas o mentales y ancianos cuyos padres o cuidadores han sido puestos en cuarentena, no faltan sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y depresión por estar aislado. Muchos enfermos psiquiátricos pueden descompensarse con especial referencia a personas con trastorno obsesivo compulsivo, enfermos del espectro autista, que pueden presentar cuadros de agitación en la situación de confinamiento, y trastornos bipolares. El aumento de trastornos de ansiedad y crisis de pánico, la alteraciones del sueño y los trastornos depresivos con sentimientos de desesperanza, muy condicionada por la edad y la soledad, el riesgo de suicidio es importante.



No es infrecuente ver deambular por las calles a enfermos psiquiátricos fuera de los circuitos sanitarios de control, a dependientes de drogas que aislados en sus casas rompen el confinamiento para proveerse de las mismas, a individuos con trastornos de la personalidad disocial que no se atienen a normas, ni siquiera en estas circunstancias, y transgreden las disposiciones de aislamiento. Determinadas informaciones, las que aluden a conspiraciones en la base del origen de la epidemia pueden concluir en delirios persecutorios para algunos enfermos. Los factores estresantes más importantes que afectan a estas personas durante la cuarentena, incluyen frustración y aburrimiento relacionados con el aislamiento que implica la pérdida de la rutina habitual y del contacto

social y físico con otros. Otras variables son suministros inadecuados y acceso a servicios médicos regulares limitados. Déficits de comida, agua o cambio de ropa, máscaras, recetas y termómetros. Información insuficiente, confusión sobre las razones de cuarentena y percepción de falta de transparencia. Todo ello puede actuar muy negativamente sobre el psiquismo de muchas personas. La angustia es común en situaciones de miedo e incertidumbre y está más presente en sectores débiles como el de los enfermos psiquiátricos.