

Cuidado personal durante una cuarentena o un periodo de autoaislamiento

Estar en cuarentena (o decidir aislarse en casa) por largos periodos de tiempo por el brote de una enfermedad infecciosa es una situación que causa estrés de manera inevitable.

Cualquier cosa que pueda hacer para reducir su sensación de aislamiento, incertidumbre y aburrimiento y proveer algún tipo de estructura y rutina a sus días lo ayudará durante el tiempo de aislamiento y después.

A través de este recurso compartimos con usted las reacciones comunes ante este tipo de situaciones y le proporcionamos consejos que lo ayudarán a controlar el estrés durante esta época.

Reacciones comunes durante una cuarentena

Aquí encontrará algunas reacciones comunes que experimentan las personas durante un periodo de autoaislamiento o cuarentena:

- Sentirse más ansioso, preocupado y tenso de lo normal.
- Sentirse distraído, nervioso e incapaz de concentrarse correctamente en algo o por mucho tiempo.
- Darse cuenta de que se encuentra pensando en el brote incluso cuando está intentando concentrarse en otras cosas.
- Querer investigar y saber sobre todo lo relacionado con el brote y lo que pueda generar.
- Aburrimiento e inquietud.
- Sentirse desorientado y sensación de perder la noción del tiempo.
- Sentir que la vida se ha ralentizado y se ha vuelto "pequeña". (Una nota positiva es que, con frecuencia, las personas informan que este tiempo los ha ayudado a apreciar más que antes los pequeños detalles de la vida y que tienen tiempo para pensar acerca de lo que es realmente importante para ellos).
- Dificultad para dormir bien.
- Más ansiedad por cosas peligrosas o insalubres que puedan ayudarnos a enfrentar el estrés y la tensión (por ejemplo: alcohol, cigarrillos).
- Sentirse nervioso o reacio a salir de la cuarentena o del autoaislamiento, ir a sitios públicos o retomar las actividades normales.

Manténgase saludable y resiliente durante la cuarentena

1. Prepárese

- **Prepárese para estar en casa varias semanas a un nivel práctico.** Aprovechese de comida, medicamentos, desinfectantes, pañuelos, papel higiénico, entre otros, que sean necesarios. También podría comprar algunos libros nuevos y juegos de mesa.

2. Recuerde

- **Usted ya se ha enfrentado a situaciones difíciles en el pasado.** También será capaz de enfrentar esta.
- **Esto es temporal.** La cuarentena va a terminar y la vida retomará su curso normal con el tiempo.

3. Haga estas cosas

- **Conéctese con la gente que quiere.** Quizá no pueda verlos físicamente, pero sí podrá contactarlos a través de un correo electrónico, teléfono o a través de una videollamada o mensajes de voz. Sea proactivo o contacte a los demás para saber cómo están o para ponerse al día con ellos. Esto es bastante importante si usted vive solo.
- **Establezca una rutina y una estructura para sus días.** Mantenga una rutina normal lo más que pueda. Decida cuánto tiempo (si es que lo hay) va a dedicar al trabajo y cuándo. Identifique qué otras cosas quiere hacer durante esos días y anótelas. Haga una lista de tareas diarias (y pídale a los miembros de su familia, incluidos los niños, que la hagan también). Organice algunas tareas "productivas" por hacer en su lista (como trabajar o limpiar el garaje) y algunas tareas "divertidas" (como dedicar más tiempo a la lectura de libros o a los juegos de mesa con los niños). Cumplir con las tareas de su lista le dará una sensación de estructura, logro y control.
- **Ejercítese de manera regular.** Si tiene equipos para ejercitarse en casa, úselos. También puede buscar rutinas de entrenamiento, de yoga y pilates que se encuentran en Internet y se adaptan a todos los niveles, sin necesidad de tener equipos. Coloque algún tipo de actividad física en su lista de cosas por hacer diariamente.
- **Haga cosas en casa que pareciera que nunca logra hacer.** Identifique aquellos proyectos que siempre ha querido hacer en su casa. Ahora es el momento de organizar sus toallas y sábanas o de arreglar el garaje. Escriba todos estos proyectos y póngalos en su lista de tareas diarias.
- **Haga algo divertido para lo que normalmente no tiene tiempo.** ¿Qué le gusta hacer, pero normalmente no tiene tiempo de hacerlo? Lea un libro nuevo, vea una nueva serie de televisión, juegue juegos de mesa, etc. Organice algún tipo de actividad divertida en su lista de cosas por hacer diariamente.
- **Planee un tiempo fuera para cada uno.** Asegúrese de que cada uno tenga la oportunidad de pasar un tiempo a solas (o, si está en casa con niños, en grupos reducidos).
- **Tome aire fresco.** Si tiene la suerte de tener un patio, una terraza, un balcón o un acceso seguro al mundo exterior, úselo. Pasar tiempo cerca de la naturaleza es

- importante para el bienestar. Sin embargo, tenga en cuenta los lineamientos y avisos que emitan en su zona en cuanto a la distancia que debe mantener de los otros cuando se encuentre en espacios abiertos.
- **Haga un inventario de los productos que necesitará durante la cuarentena o el aislamiento.** En particular, si no tuvo tiempo de prepararse, es posible que se le acabe algo que necesite (como medicamentos). Durante su tiempo inicial en casa, revise sus suministros, anote lo que necesite y haga un plan para obtenerlo de ser posible.
- **No pase mucho tiempo viendo las noticias ni las redes sociales.** Las noticias que hacen énfasis en la rapidez de la propagación del brote y la falta de un tratamiento eficaz solo alimentarán su ansiedad y lo harán sentir impotente. Pasar mucho tiempo revisando las redes sociales tendrá un efecto similar. Apéguese a 2 o 3 fuentes de información para saber del brote.
- **Busque apoyo.** Contacte al personal de atención de su organización, a su doctor o a algún otro profesional que brinde apoyo.