

Háblanos sobre ti

Siempre estamos buscando mejorar nuestro sitio y tus opiniones cuentan.

¿Tienes unos minutos para decirnos qué piensas sobre este sitio?

[Sí](#)

[No](#)

We've updated our Privacy and Cookies Policy

We've made some important changes to our Privacy and Cookies Policy and we want you to know what this means for you and your data.

[OK](#)

[Find out what's changed](#)

M

[Noticias](#) | [América Latina](#) | [¿Hablas español?](#) | [Internacional](#) | [Economía](#)

Coronavirus y cuarentena | Elke Van Hoof: el confinamiento es "el mayor experimento psicológico de la historia"

Analía Llorente
BBC News Mundo

25 junio 2020



Se estima que en marzo al menos 2.600 millones de personas fueron puestas bajo algún tipo de cuarentena. Esto representa un tercio de la población mundial.

Pasada la mitad de junio, la enfermedad covid-19 ya había registrado más 9 millones de casos confirmados y matado a al menos 470.000 personas.

Algunos países de Europa y Asia comenzaron a relajar sus medidas de confinamiento, pero en América Latina muchos continúan con restricciones severas.

- [¿Qué preguntas tienes sobre el manejo de tus emociones en medio de la pandemia? Dos especialistas en psicología te responden](#)
- [Qué es el estrés tóxico y cómo afecta el desarrollo cerebral de algunos niños y su salud cuando son adultos](#)

Esos largos meses de encierro pueden llevar a **consecuencias psicológicas en gran parte de la población.**

Según **Elke Van Hoof**, profesora en Psicología de la Salud de la Universidad de Vrije en Bruselas y especialista en estrés y trauma, estamos ante el "**mayor experimento psicológico de la historia**"

Quizás también te interese



[Cómo el miedo por el coronavirus está cambiando nuestra psicología](#)



[Qué precauciones has de tomar para dar un abrazo en medio de la pandemia de coronavirus \(y cuán arriesgado es\)](#)



[Cómo desarrollar una personalidad resistente en tiempos de coronavirus, según la psicóloga Laura Rojas-Marcos](#)



"El daño ocasionado por el confinamiento será mucho mayor que cualquier daño del covid-19 que se haya evitado"

La falta de atención de las autoridades a la asistencia psicológica durante la pandemia hará que el mundo pague el precio, afirma.

Lo que sigue es una síntesis de la conversación telefónica de BBC Mundo con la doctora Elke Van Hoof.

¿Qué puede enseñarnos la pandemia sobre cómo las personas responden a la adversidad?

Primero que tenemos resiliencia, es decir que la mayoría de nosotros podemos reinventarnos y recrear nuestra vida lo mejor posible durante la cuarentena.



INGE WACHTELAER

Tenemos la fortaleza para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, sin importar en la difícil situación en la que nos encontremos. Así que espero que el mensaje de esperanza llegue.

Segundo, que contamos con habilidades y capacitación para hacerlo aún mejor, porque la resiliencia es algo en lo que podemos capacitar a las personas.

Podríamos haber estado mejor preparados si hubiéramos abordado la importancia de la recuperación de la salud mental antes del covid-19.

Desafortunadamente no veo que la salud mental se haya vuelto un tema más importante en los meses que hemos estado en la pandemia. Y creo que sin duda es algo que nos perdemos, porque existe la posibilidad de que esto vuelva a suceder.

Tercero, quiero enfatizar que esto no es aplicable a las personas que sufren la morbilidad (proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado).

Esto puede ser un obstáculo para la salud mental de quienes han enfrentado la enfermedad en las unidades de cuidados intensivos, ya sea quienes sufrieron de covid-19 o si tuvieron un familiar enfermo o las personas en la atención médica, en general.

Allí vemos que hay un gran nivel de estrés tóxico que debemos abordar y que necesitamos monitorear. También prevemos que haya en esa población una respuesta tardía de tres a seis meses después del final de la pandemia.



“

Tenemos la fortaleza para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, sin importar en la difícil



Cecilia Tombesi/Getty

situación en la que nos encontremos".

Elke Van Hoof

Profesora en Psicología de la Salud de la Universidad de Vrije en Bruselas. Especialista en estrés y trauma.

Por lo tanto, todavía no tenemos un buen panorama del alcance de lo que estamos enfrentando. Este período de pandemia y la longevidad de las posibles consecuencias es algo para lo que no estamos bien preparados. Es realmente un gran desafío.

¿Por qué afirma que la cuarentena es el mayor experimento psicológico de la historia?

Porque no sabemos cómo responderán las personas.

Previamente pusimos a personas encerradas con el brote del ébola, pero eso fue algo local, en una escala menor y solo en algunos países.

Ahora tenemos compañías que tuvieron que cerrar y un tercio del mundo confinado. Entonces no tenemos ningún modelo, no sabemos qué va a pasar. Y eso para mí eso es la definición de un experimento.

¿Cuáles serán las consecuencias psicológicas?

Poner a las personas en cuarentena tiene posibles consecuencias mentales.

Las primeras pueden ser la sensación de estar abrumado, no poder hacer frente (a las obligaciones), tener problemas para dormir, volverse más irritable...

Si tienes una estructura familiar, entonces no estás solo. Pero si no la tienes, todo se torna bastante solitario.



CECILIA TOMBESI/GETTY

Muchas personas han estado o están en cuarentena más de dos meses, con solo el contacto social de ir al supermercado o conectarse en línea en una reunión o encuentro social. Así que los sentimientos de soledad han aumentado mucho.

Al mismo tiempo, cuando nos golpea una pandemia de tal magnitud, también tendemos a ser más solidarios y a tener un mayor sentimiento de cohesión social porque todos sentimos lo mismo.

Hay malas consecuencias, pero también hay algunas esperanzadoras.

Pero con las personas vulnerables es otra cosa. Hay un alto riesgo de que sus condiciones hayan progresado o que tengan que enfrentar desafíos adicionales. Me refiero al abuso de sustancias, al abuso físico o las que experimentan abuso de poder.

Para esas personas que ahora están encerradas, veremos cuáles son las consecuencias dentro de un par de meses.

Los números varían en todo el mundo pero hay riesgo de que la violencia haya aumentado en los hogares. Esa no es una muy buena señal porque indica que la cuarentena tiene un efecto severo en las personas.



Cecilia Tombesi/Getty



Vemos que el estrés tóxico es abrumador, se eleva entre un 40% y un 50% de la población".

Elke Van Hoof

Profesora en Psicología de la Salud de la Universidad de Vrije en Bruselas. Especialista en estrés y trauma.

Hay muchas incertidumbres y por eso creo que debería monitorearse de cerca lo que está sucediendo para poder adaptarnos lo más rápido posible.

Necesitamos asegurarnos de que haya un sistema de atención psicológica de coordinación muy controlado donde las personas puedan abordar sus problemas por sí mismas, pero

también donde puedan buscar ayuda para personas o familiares que están en dificultades.

¿Puede que ciertas personas encerradas por la cuarentena desarrollen desórdenes postraumáticos como los que se pueden observar tras una guerra?

Sí. Si miramos las encuestas que existen ahora, vemos que el estrés tóxico es abrumador, se eleva entre un 40% y un 50% de la población, y eso es mucho.

Sin embargo, creemos que solo un pequeño porcentaje de ese nivel de aumento se convertirá en un trastorno de estrés postraumático, aproximadamente del 5 al 10%.

Y hay ciertos grupos de riesgo que podemos identificar. Los más obvios son las personas que trabajan en el cuidado de la salud porque están en la primera línea de las zonas de guerra.



CECILIA TOMBESI/GETTY

También están los que tienen familiares que se vieron afectados o que murieron debido al covid-19.

Y luego las mujeres con niños pequeños, los jóvenes, y adultos jóvenes porque ya no pueden soportar el encierro debido a las severas restricciones.

Por lo tanto, hay una serie de grupos de alto riesgo que se pueden identificar. Pero los números aún no están claros y solo lo sabremos con certeza dentro de un año, creo.

Si alguien está leyendo este artículo y dice, mira, me pasa esto... ¿qué síntomas durante la cuarentena pueden causar alerta?

Primero, una persona puede desarrollar cualquier síntoma. Entre ellos: sentirse más ansioso, presión en el pecho, falta de aire, no dormir bien, estar más irritable, volverse demasiado emotivo....

Tenemos que enfatizar que estas son respuestas normales a una situación excepcional y en realidad es una señal de que el cuerpo y el cerebro están tratando de adaptarse a la nueva realidad.

Pero ¿cuándo se convierte en alerta? Cuando ya no se puede funcionar normalmente en las rutinas diarias. Ahí es donde es bueno salir y buscar asistencia, puede ser autoayuda o apoyo profesional.

Incluso en muchos países hay sitios web específicos en los que una persona que no se siente bien puede conseguir ayuda.



Cecilia Tombesi/Getty

“

Cuando ya no puedes funcionar normalmente en las rutinas diarias es bueno salir y buscar ayuda”.

Elke Van Hoof

Profesora en Psicología de la Salud de la Universidad de Vrije en Bruselas. Especialista en estrés y trauma.

Una buena herramienta para saber cuándo uno se encuentra en una zona roja (de alerta) es lo que yo llamo el "puntaje de APGAR (siglas en inglés)", que normalmente se usa para el control de bebés pequeños y que ahora hemos adaptado como una herramienta para saber cuándo necesitas hacer algo por ti.

APGAR significa "apariciencia, rendimiento, crecimiento, afectos y relaciones".

La apariciencia es si ya no te ves tan bien porque no estás durmiendo o no te estás cuidando en este período, mientras que el rendimiento puede tratarse de un bajo o sobrendimiento, y que funciona tanto en el trabajo como en el hogar.

El crecimiento es la capacidad y voluntad de adquirir nueva información. Si eres razonablemente normal entendiendo las cosas y de repente dices: "No entiendo lo que están tratando de decir". Y pides que repitan las cosas como unas tres veces y aun así sigues sin entender tu cerebro no está teniendo la capacidad o la voluntad de asimilar nueva información.



KOEN BAUTERS

El afecto tiene que ver con que puedes volverte más emocional, pero también puedes mostrar una respuesta más agresiva.

Y las relaciones tienen que ver con un cambio dramático en la forma en que te relacionas con otras personas. También puede ser que te vuelves más solitario o busques a otras personas porque temes quedarte solo.

La regla es que si al menos dos de esos cinco denominadores dejan de funcionar bien y abruptamente en tu persona, tienes que buscar ayuda porque puede ser que sufras de estrés tóxico.

¿Por qué dice que es necesario prestar más atención a los tratamientos psicológicos o pagaremos las consecuencias?

Si no prestamos suficiente atención, debido a una respuesta tardía, al nivel de estrés tóxico, las personas no estarán aptas y no podremos volver a hacer funcionar la economía.

Las compañías se cerraron y para reencaminar la economía y prosperar nuevamente como sociedad, necesitamos que las personas se sientan bien, que no estén estresadas o que sufran de *burnout* (agotamiento), que no estén con ansiedad y con estrés postraumático.

Entonces, si no prestamos suficiente atención a la salud mental, no existe una resiliencia. Si no se responde rápidamente a posibles problemas que las personas puedan sufrir, entonces tendremos una bomba de tiempo.

Esas personas son las mismas que necesitamos para encaminar nuestra sociedad después del encierro.



Cecilia Tombesi/Getty

“

Si no se responde rápidamente a los posibles problemas que las personas puedan sufrir, entonces tendremos una bomba de tiempo”.

Elke Van Hoof

Profesora en Psicología de la Salud de la Universidad de Vrije en Bruselas. Especialista en estrés y trauma.

Al principio de la pandemia, usted realizó una encuesta para saber los efectos de la salud mental de los participantes por el confinamiento. ¿Qué resultados obtuvo hasta ahora?

Unas 50.000 personas de todo el mundo hicieron la encuesta en everyoneok.be. Los resultados muestran que tenemos una caída general en la resiliencia de nuestra población de un 10%.

Y registramos un aumento de los niveles de estrés tóxico en la población general de más del 10%.

Aproximadamente el 30%, o sea 1 de cada 3 personas se siente muy estresada. Y eso es mucho.

Los resultados también muestran que ese cuestionario o intervención es una muy buena medida para tratar de llevar a esas personas a que vuelvan a su zona de bienestar. Entonces, esto significa que esos números no son tan dramáticos.

¿Es demasiado tarde para hacer algo?

Nunca es demasiado tarde. Incluso si un país no hiciera nada en este momento, nunca es demasiado tarde para actuar. Siempre se gana cuando se avanza hacia una mejor atención a la salud mental de nuestra población en general. Tenemos muchas herramientas como los trabajadores sociales, psicólogos, y la autoayuda.

Si intentas métodos de autoayuda tres veces y no funcionan, entonces tienes que buscar ayuda profesional. Pregúntale a tu médico general y él podrá derivarte a la mejor atención psicosocial posible. No lo dudes.

Más sobre el coronavirus



- MAPA: [Alcance global del coronavirus](#)
- PREGUNTAS CLAVE: [Cuáles son los síntomas y cómo se transmite](#)
- TRATAMIENTOS: [Cómo están combatiendo el coronavirus](#)
- PREVENCIÓN: [Qué puedes hacer para evitar el contagio](#)

[Visita nuestra cobertura especial](#)

Ahora puedes recibir notificaciones de BBC News Mundo. Descarga la nueva versión de nuestra app y actívalas para no perderte nuestro mejor contenido.

- [¿Ya conoces nuestro canal de YouTube? ¡Suscríbete!](#)

Temas relacionados

Pandemia de coronavirus

Sociedad y Cultura

Salud mental

Discapacidad

Economía

Compartir Acerca de compartir

[Volver Arriba](#)

Contenido relacionado

Cuarentena por coronavirus | "El daño ocasionado por el confinamiento será mucho mayor que cualquier daño del covid-19 que se haya evitado": Michael Levitt, nobel de Química 2013

12 junio 2020

Coronavirus: los graves efectos psicológicos que tiene la cuarentena sobre quienes están aislados

2 marzo 2020

Qué es el estrés tóxico y cómo afecta el desarrollo cerebral de algunos niños y su salud cuando son adultos

9 enero 2018

Principales noticias

Las 4 vidas de Piera Aiello, la mujer que vivió sin rostro durante 3 décadas por enfrentarse a la mafia en Italia

Presenció el homicidio de su marido, un mafioso siciliano, y optó por colaborar con la Justicia. Su decisión la obligó a vivir con otra identidad durante 27 años.

26 junio 2020

La violación colectiva de una menor indígena a manos de un grupo de soldados que sitúa al Ejército de Colombia en el centro de un nuevo escándalo

25 junio 2020

Qué riesgos para la salud supone el polvo del Sahara y qué recomendaciones hay para protegerse

25 junio 2020

No te lo pierdas