



## Cómo cuidar de su salud conductual:

### CONSEJOS PARA LIDIAR CON MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA: DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA Y AISLAMIENTO

#### Introducción

En el caso de un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, los funcionarios locales pueden ordenar al público que tome medidas para limitar y controlar el riesgo de infección con la enfermedad. Esta hoja de consejos ofrece información sobre el **distanciamiento social**, la **cuarentena** y el **aislamiento**. El gobierno tiene el derecho a hacer cumplir las leyes federales y estatales relacionadas con la salud pública si las personas que viven en el país comienzan a

enfermarse con enfermedades altamente contagiosas que podrían convertirse en epidemias o pandemias.

Esta hoja de consejos describe los sentimientos y pensamientos que se pueden tener durante y después de una situación que requiera tomar precauciones de seguridad como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. También sugiere formas de cuidar de su salud mental durante ese tiempo y ofrece información sobre dónde puede obtener más ayuda.

#### ¿Qué es el distanciamiento social?

*El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen muy de cerca o con suficiente frecuencia como para propagar una enfermedad contagiosa. Para mantener una distancia social entre las personas, es posible que se cierren las escuelas y otros lugares de reunión, como los cines, y que se cancelen eventos deportivos y servicios religiosos.*

#### ¿Qué es la cuarentena?

*Durante una cuarentena, se aparta a las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa y se limita a dónde pueden ir hasta ver si se enferman. La cuarentena dura el tiempo suficiente como para asegurarse que esas personas no tengan la enfermedad contagiosa.*

#### ¿Qué es el aislamiento?

*El aislamiento evita la propagación de una enfermedad contagiosa al separar a las personas que están enfermas de las que no lo están. El aislamiento dura el período de tiempo durante el cual la enfermedad es contagiosa.*

#### Qué esperar: reacciones típicas

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes como un brote de una enfermedad contagiosa que requiere tomar medidas como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. Algunas reacciones típicas incluyen:

- **Ansiedad, preocupación o temor** debido a:
  - Su estado de salud
  - El estado de salud de otras personas a quienes usted puede haber expuesto a la enfermedad
  - El resentimiento de familiares y amigos por tener que entrar en cuarentena como resultado de haber tenido contacto con usted

- La experiencia de tener que vigilarse o tener que ser vigilado por otros para ver si hay signos o síntomas de la enfermedad
- El tiempo que hay que tomar de permiso del trabajo y la posible pérdida de ingresos y de seguridad laboral
- Los retos para conseguir lo que necesita, como las compras de mercado y los artículos de higiene personal
- **Preocupación** sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- **Incertidumbre o frustración** sobre el tiempo que tendrá que guardar estas medidas de precaución y acerca de lo que puede pasar en el futuro
- **Soledad** asociada a sentimientos de estar aislado del mundo y de las personas queridas.
- **Enojo** si piensa que fue expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** por no poder trabajar ni hacer las actividades diarias normales
- **Incertidumbre y ambivalencia** sobre la situación
- **Deseo de consumir alcohol o drogas** para enfrentar la situación
- **Síntomas de depresión**, como falta de esperanza, cambios en el apetito, o dormir muy poco o demasiado
- **Síntomas del trastorno de estrés postraumático**, tales como recuerdos intrusivos y estresantes, episodios en que mentalmente se revive la situación desagradable (“flashbacks”), pesadillas, cambios en la manera de pensar y en el estado de ánimo, y asustarse fácilmente

Si usted o una persona querida tiene cualquiera de estas reacciones por dos a cuatro semanas, o más, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o con alguno de los recursos listados al final de esta hoja de consejos.

## Maneras de enfrentar una situación en la que se han tomado medidas de precaución como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento

### COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que le ocurra algún daño a usted o a otros a su alrededor. Durante situaciones como un brote de una enfermedad contagiosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero limite su exposición a los medios de comunicación. No vea o escuche los reportajes sin parar, ya que esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.



- Use fuentes confiables para obtener información sobre el brote de la enfermedad contagiosa (vea la página 3 para fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades).



### SEA SU PROPIO DEFENSOR

Es especialmente importante hablar sobre sus necesidades si está en cuarentena, ya que es posible que no esté en un hospital u otro centro donde cumplan con sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse cómodo y seguro.

- Colabore con los funcionarios de salud locales, estatales o nacionales para averiguar qué puede hacer para que le entreguen alimentos y artículos de higiene a domicilio, de ser necesario.
- Informe a los proveedores de servicios de salud o las autoridades de salud sobre todos los medicamentos que necesita y trabaje con ellos para asegurarse de que pueda seguir recibiéndolos.

### INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD

- Los proveedores de servicios de salud y las autoridades de salud deben ofrecer información sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento.
- No tenga miedo de hacer preguntas. Una comunicación clara con un proveedor de servicios de salud puede ayudar a disminuir cualquier malestar asociado con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.
- Pida información por escrito cuando esté disponible.
- Pídale a un familiar o amigo que le consiga información en caso de que usted no puede conseguirla por su cuenta.

### HABLE CON SU EMPLEADOR PARA REDUCIR EL ESTRÉS POR PROBLEMAS ECONÓMICOS

Si no puede trabajar durante este tiempo, puede sentirse tenso sobre su situación laboral o económica.

- Dele una explicación clara a su empleador de por qué no puede ir al trabajo.
- Comuníquese con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos al 1-866-487-9243 (1-866-4USWAGE) sobre la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés), que permite a los empleados hasta 12 semanas de permiso sin sueldo por problemas médicos graves o para cuidar a un familiar con una enfermedad grave.
- Póngase en contacto con los proveedores de servicios públicos como el agua, el gas y la electricidad, sus proveedores de cable e Internet, y otras empresas que le envían facturas mensuales para explicar su situación y pedir algún acuerdo para el pago de las facturas, de ser necesario.

### Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30329-4027

1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)

<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o

<http://www.cdc.gov> (inglés)

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW

Washington, DC 20037

202-974-3000

<http://www.who.int/es/> y <http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o

<http://www.who.int/en> (inglés)



### MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

Mantenerse en comunicación con las personas en quienes confía es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, depresión, soledad y aburrimiento que puede sentir durante una situación de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. Usted puede:

- Usar el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto y las redes sociales para comunicarse con sus amigos, familiares y otras personas.
- Hablar “cara a cara” con sus amigos y personas queridas usando Skype o FaceTime.
- Pedir a sus amigos y personas queridas que le hagan llegar periódicos, películas y libros, siempre y cuando las autoridades de salud y sus proveedores de servicios de salud se lo autoricen.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
- Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
- Usar el radio, televisión e Internet para mantenerse al día con los eventos locales, nacionales y mundiales.

- Llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

### HABLE CON SU MÉDICO

Si está en un centro médico, es probable que tenga acceso a proveedores de servicios de salud que puedan responder a sus preguntas. Sin embargo, si está en cuarentena en su casa y está preocupado sobre los síntomas físicos que puedan tener usted o sus seres queridos, llame a su médico u otro proveedor de servicios de salud:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” o a distancia para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- En caso de que su médico no esté disponible y usted sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

### BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, o entretenerse en actividades que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si eso le ayuda.
- Mantenga la esperanza y piense positivamente; piense en la posibilidad de llevar un diario donde anota las cosas de las que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.



## Después de que termine el período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento

Es posible que sienta una mezcla de emociones, incluyendo una sensación de alivio. Si lo aislaron porque usted tenía la enfermedad, puede sentirse triste o enojado si sus amigos y seres queridos tienen temores no fundados de poder enfermarse al tener contacto con usted, a pesar de haberse determinado que ya no está contagioso.

La mejor manera de poner fin a este temor común es aprender sobre la enfermedad y el riesgo real para otros. Compartir esta información con los demás a menudo calmará sus temores, lo que permitirá que usted pueda volver a reunirse con ellos.

Si usted o sus seres queridos están teniendo síntomas de estrés grave, como dificultad para dormir, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas de rutina o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que aparecen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

---

Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-945, o al 1-800-799-4889 (línea TTY para personas con problemas auditivos).

---

## Recursos útiles

### Líneas de ayuda

#### Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

#### Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

#### Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-799-4TTY (4889)**

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Localizador de centros de tratamiento

#### Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

#### Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

---

*Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).*

---