



## **Cuarentena: ¿Afecta la salud mental de las mujeres?**

*El distanciamiento de las redes de apoyo, la incertidumbre, el teletrabajo y cómo compatibilizarlo con las labores domésticas y las clases en línea de los hijos, pueden incidir en la aparición o resurgimiento de un trastorno del ánimo en las mujeres.*

#QuédateEnCasa. Con esta invitación a crear conciencia y cuarentenas obligatorias a lo largo de todo el país se ha intentado concientizar a los ciudadanos sobre la necesidad de mantener el aislamiento físico para detener la propagación del COVID-19.

Si bien la medida es muy necesaria, el encierro prolongado altera la convivencia, lo que sumado al temor e incertidumbre que genera la pandemia, puede afectar el bienestar y la salud mental de las personas.

## **Mujeres y la sobrecarga**

La población femenina es uno de los grupos más afectados en este sentido. De acuerdo a la **Dra. Denisse Cáceres, psiquiatra de**

**Clínica Vespucio:** “La cuarentena ha visibilizado temas que siempre han estado presentes en la vida de las mujeres. Históricamente, se ha tendido a sobrecargar con tareas domésticas a quienes ya están inmersas en una labor remunerada, lo que supone un doble peso para ellas”. A esto se agregan ahora las exigencias del teletrabajo, la crianza y la educación de los hijos que están con clases en línea.

De hecho, según datos del termómetro social del Monitoreo Nacional de Síntomas y Prácticas COVID-19 (MCOVID-19), desarrollado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile y el Colegio Médico, las mujeres han visto más afectada su salud mental durante la crisis sanitaria en comparación a los hombres (ver gráfico).

Otro punto

relevante son las agresiones físicas y psicológicas al interior del hogar. Sólo

en marzo, las denuncias por femicidios subieron un 200% en comparación al 2019

y las llamadas al servicio de orientación telefónica del Ministerio de la Mujer

y Equidad de Género registraron un incremento de 70%. “Hemos visto un alza

importante en la estadística correspondiente a la violencia de género,

relacionada con el aislamiento y las posibilidades de contención, espacios de

protección y redes de apoyo para las mujeres víctimas. Estamos hablando de una

carga muy importante en lo laboral, doméstico y en cuanto a violencia

intrafamiliar”, añade la especialista.

## **Síntomas de alerta**

Estar

atentos a las señales de posibles cuadros depresivos es fundamental, sobre todo

considerando que estos suelen reaparecer a lo largo de la vida. “Los estudios

muestran que la depresión tiende a la recurrencia. Se va generando una

interacción de variables entre la genética, los mecanismos para afrontar las

adversidades y las distintas circunstancias cotidianas. En ese sentido, la

cuarentena y sus consecuencias psicosociales pueden ser factores de riesgo para

una recaída”, asegura la Dra. Cáceres. En este contexto, sugiere estar alerta ante:

- Cambios significativos de estado de ánimo, prolongados en el día y por más de dos semanas.
- Pérdida del interés en realizar actividades que antes provocaban satisfacción, gozo o bienestar.
- Alteraciones en ciclos biológicos: mal dormir y falta o aumento del apetito.
- Fatiga o disminución de la energía.
- Gran carga de pensamientos negativos y dificultades para concentrarse.

“Muchas veces podemos experimentar alguno de estos síntomas durante la cuarentena, ya que nos estamos adaptando a una situación nueva que implica variados desafíos”, comenta la psiquiatra.

¿Pero cuándo es preocupante? “Si estas manifestaciones persisten y repercuten de forma significativa en nuestro funcionamiento, ya sea en el hogar o en el trabajo, es necesario consultar, sobre todo, si surgen pensamientos o ideas de autoagresión. Eso es un signo de alarma para pedir ayuda de forma inmediata”, concluye.