

“La epidemia del coronavirus es un problema de comportamiento social”

En conversación con Infobae, el director de ciencias y políticas públicas de INECO, Fernando Torrente, reveló cuáles son las mejores conductas para llevar a cabo mientras cumplimos la cuarentena

En las últimas semanas, miles de argentinos comenzaron a aislarse en sus hogares para tratar de minimizar la propagación de la pandemia del **coronavirus**. Luego de conocerse públicamente los casos de personas infectadas por el virus en el país, las medidas comenzaron a extremarse por parte de las autoridades. Algunas de ellas tienen que ver con el correcto lavado de manos, un menor contacto físico, mayor higiene de superficies y el comienzo de una cuarentena obligatoria en caso de provenir de países de riesgo como Italia, China, España, Estados Unidos, entre otras disposiciones.

Por este motivo, distintos profesionales acercaron las recomendaciones más importantes hacia la población con respecto a la salud. Este es el caso de **Fernando Torrente**, psicólogo (MN: 27.844) que se desempeña como director de ciencias y políticas públicas de INECO. El especialista destacó que una de las sugerencias más importantes para las personas es **generar buenos hábitos, como lavarse la manos correctamente, para así transformar dichas actividades en una rutina diaria: “Desde el punto de vista psicológico y cerebral, la demanda es cambiar ciertos hábitos e imponer nuevos. Sabemos que eso lleva cierto tiempo y sobre todo requiere bastante esfuerzo para hacerlo”**.

Por otra parte, Torrente aclaró que las personas que comenzaron a lavarse las manos con frecuencia y a crear hábitos repetitivos **no transformarán las actividades en un Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)**, debido a que es una condición mental preexistente. “No es que vamos a generar TOC en una persona que no lo tiene por empezar a lavarse las manos”, detalló el profesional.



Lavarse bien las manos es la mejor forma de evitar contagios y padecimientos (Foto: Matias Arbotto)

-¿Cómo influye el coronavirus en los hábitos de las personas?

-La epidemia del coronavirus implica un impacto social muy importante porque nos obliga a cambiar una serie de comportamientos que están muy fijados en nuestras vidas. Nos implica **cambiar hábitos, cambiar patrones de relación, todo lo que le da sostén a nuestras vidas que son las rutinas**. Pero **además genera temor y peligro**, nos genera una reacción de

incertidumbre muy grande que nos lleva a tomar reacciones a veces más automáticas que no son las mejores conductas a tomar.

Es una situación muy novedosa para la mayoría de nuestra población que no hemos atravesado circunstancias de este tipo que impactan directamente sobre nuestras conductas cotidianas. Sumado a esto, impacta sobre nuestra vida habitual que exige que adoptemos determinadas conductas. Además de un problema médico, **la epidemia del coronavirus es un problema de comportamiento social**. Contener y mitigar la propagación del virus supone cambiar conductas. Luego vendrá la respuesta del sistema sanitario y lo que es la puesta médica más específica pero hay una vara ya anterior que tenemos que sostener que es cambiar conductas. A las personas habitualmente nos cuesta cambiar conductas, estamos en un escenario muy especial donde se desarman nuestras conductas habitual y tenemos que rápidamente poner conductas nuevas para frenar el virus.

-¿Cuáles son estas nuevas conductas que tenemos que abordar?

-Por un lado, las conductas nuevas son aquellas dentro de las recomendaciones de las autoridades sanitarias confiables. Tenemos que hacer un esfuerzo muy importante por adherirnos a las recomendaciones y a las reglas. Las recomendaciones de hoy son distanciamiento social, es decir, evitar todas las situaciones y lugares que promueven el contexto cercano con otras personas. Para evitar posibles contagios, tomar medidas precautorias de contacto con el virus, lavado de manos, limpieza de superficies y todo eso supone hábitos nuevos.



Trabajar desde casa fue una de las medidas que tomaron miles de argentinos para evitar el contagio de coronavirus (Shutterstock)

-¿Y desde el punto de vista psicológico?

Hay que crear nuevas rutinas; necesitamos ciertas señales de conducta para poder hacerlo. Por ejemplo, el lavado de manos, tenemos que empezar a entrenarnos en realizar el lavado de manos en ciertas instancias repetitivas, cuando entramos y salimos de otros lugares, a ciertas horas del día por default, deberíamos instaurar el lavado de manos como una conducta en principio forzada para que se automatice a lo largo de los próximos meses. **Lo que hoy supone desde el punto de vista psicológico es un gran esfuerzo para instaurar nuevos hábitos y deben estar enfocados específicamente en las recomendaciones de autoridades sanitarias.**

No las otras cosas que se nos ocurren hacer, porque cuando estamos inseguros, intranquilos o desesperados nuestra mente genera conductas para tranquilizarnos como comprar cosas

como papel higiénico, eso no es lo importante. No tenemos que abarrotarnos de productos, hoy tendríamos que poner toda nuestra atención en repetir una y otra vez las conductas que están recomendadas por las autoridades sanitarias para que se fijen en nuestro cerebro. Si no lo hacemos es muy difícil que se vuelvan hábitos, y si no se vuelven hábitos tienden a decaer porque la respuesta más importante de hoy es social, no las conductas individuales. ***El famoso “sálvese quien pueda”, donde yo voy y compro determinadas cantidades de alcohol en gel no sirve porque no frena al virus***, lo que lo frena es que todos hagamos determinadas conductas básicas y para eso tenemos que fijarlas en nuestros hábitos y repetirlas.

-¿Lavarse las manos se puede transformar en un TOC?

-Eso es una situación excepcional. ***Las personas que tienen TOC tienen una condición mental que no se va a generar porque uno empieza a lavarse las manos más veces en el día***. Si es una condición mental es preexistente y por supuesto que las personas que padecen estas enfermedades de este tipo tiende a veces a aumentar la sintomatología y eso debe ser tratado médica y psicológicamente.



El coronavirus implica sí o sí un cambio de hábitos en la población (Shutterstock)

Cuando tenemos temor padecemos cosas de más, por eso tenemos que seguir las recomendaciones y escuchar a los especialistas. **No tenemos que lavar las manos 25 veces en el lapso de una hora, no tenemos que lavarnos las manos por una hora sino al menos 20 segundos periódicamente en diferentes momentos del día** cuando entramos y salimos de distintos contextos donde pudimos haber tenido contacto con superficies donde puede haber propagación del virus.

Si alguien no tiene una previa condición de ansiedad es muy difícil que lo desarrolle por esto. Por supuesto que **todos vamos a estar más ansiosos, más angustiados, atemorizados, pero eso es una respuesta normal y hasta cierto punto viable**, porque si no tuviéramos miedo todos estaríamos saliendo a la calle y haciendo nuestra vida normal. Si no hacemos nuestra vida normal es porque tenemos miedo en esa medida es una buena medida razonable.

No tenemos que dejar que el miedo nos paralice o que nos lleve a conductas irracionales como el acopio excesivo o dejar cosas que sí podemos hacer, por ejemplo, seguir todo el trabajo que podemos hacer desde nuestras casas y generar hábitos buenos y saludables dentro de lo que son las recomendaciones. Si yo estoy todo el día chequeando información del coronavirus dentro de mi casa eso no me sirve, no le sirve a la sociedad y no frena el virus. Yo tengo que estar en mi casa más tiempo, si es necesario no salir, pero en mi casa hacer otro tipo de actividades. Lograr que mi cabeza se ocupe de cosas del trabajo, dedicarme al cuidado de los chicos, al cuidado de la casa a las pautas de higiene y estar informado en la medida en que sea necesario con fuentes confiables.

-¿Cuál podría ser el mensaje correcto con respecto a las conductas?

-Yo creo que el mensaje más importante hoy desde el punto de vista del comportamiento social es que **las medidas van a ser eficaces si las hacemos todos**, todos los que podamos. Las medidas aisladas individuales no tienen efecto si no se generaliza la mayor cantidad posible de la población.

-¿Puede que copiemos las conductas de otros referentes?

-Los seres humanos aprendemos del otro permanentemente, nuestras conductas se transmiten del uno al otro muy rápidamente. Tendemos a hacer lo que hace el otro, por eso existen las modas, los trends y las cosas que hacemos cuando alguien hace algo. Cuando un grupo empieza a hacer algo, muchos lo seguimos. Eso está dentro del cerebro y dentro de la naturaleza humana y la cultura porque somos seres socioculturales que actuamos en función de lo que los otros hacen, estamos cotejando lo que hacen los demás.

Por eso, si todos salen a comprar papel higiénico eso es una mala señal porque los otros dicen “por algo será” y van a comprarlo en masa. Si en cambio, nosotros empezamos a visibilizar conductas saludables, si venimos de la calle y vemos poca gente decimos “esto va en serio, por qué estoy saliendo yo”. Porque encontramos un mensaje de otro muy cercano que está reforzando esa conducta.

Además, los mensajes globales o masivos de los medios y las autoridades son fundamentales porque marcan el norte, son los que guían hacia dónde hay que ir. Pero la conducta de unos y otros, **lo que hace el del lado, es muy importa porque eso a veces tiene igual o más poder que lo mensajes centralizados**. Si yo veo que un montón de gente alrededor mío empieza a adoptar conductas de cuidados es mucho más probable que yo lo empiece a hacer. No solo se contagia el virus sino que se contagian las conductas que pueden ser malas o buenas.

-Por último, ¿sirve el saludo con el codo?

-Lo de saludar con el codo es un granito en un conjunto de conductas. Si nosotros adoptamos conductas recomendadas eso nos está mostrando que junto con otras medidas en algunos países está funcionando bien. Países que han tomado conductas fuertes de distanciamiento social y de medidas de este tipo como Corea, a pesar de haber estado rápidamente expuestos al virus, han logrado mantener a raya la enfermedad. **Desde el punto de vista del comportamiento es una contribución, podemos ayudar adoptando ciertos comportamientos a mitigar el impacto que tiene el virus en nuestra sociedad.**

nos lleva a tomar reacciones a veces más automáticas que no son las mejores conductas a tomar.

Es una situación muy novedosa para la mayoría de nuestra población que no hemos atravesado circunstancias de este tipo que impactan directamente sobre nuestras conductas cotidianas. Sumado a esto, impacta sobre nuestra vida habitual que exige que adoptemos determinadas conductas. Además de un problema médico, **la epidemia del coronavirus es un problema de comportamiento social**. Contener y mitigar la propagación del virus supone cambiar conductas. Luego vendrá la respuesta del sistema sanitario y lo que es la puesta médica más específica pero hay una vara ya anterior que tenemos que sostener que es cambiar conductas. A las personas habitualmente nos cuesta cambiar conductas, estamos en un escenario muy especial donde se desarman nuestras conductas habitual y tenemos que rápidamente poner conductas nuevas para frenar el virus.

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/19/la-epidemia-del-coronavirus-es-un-problema-de-comportamiento-social/>