

¿Posibles reacciones frente a la cuarentena?

FÍSICAS

- Agotamiento.
- Dolores de cabeza.
- Sensación de ahogo y opresión.
- Insomnio.
- Dolores musculares y gastrointestinales.

CONDUCTUALES

- Inquietud.
- Aislamiento.
- Evitación (personas o situaciones conflictivas).
- Dificultad para descansar.
- Cambios en los hábitos de alimentación.

EMOCIONES

- Ansiedad.
- Frustración.
- Miedo.
- Culpa.
- Tristeza.
- Enojo.

COGNITIVAS

- Confusión.
- Olvido.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultades para tomar decisiones.