

**Para aquellas personas que están
encerradas en una celda 22 horas
o más al día**

EN AISLAMIENTO



Swedish Red Cross

**En este folleto le explicamos cuáles son las
reacciones más habituales al estar aislado y lo
que se puede hacer para sentirse mejor**

Estar estresado

Estar en aislamiento es una situación muy dura. La gran mayoría de personas reaccionan negativamente al aplicarles la prisión preventiva. Apenas tiene contacto con otras personas. Tiene muy pocas posibilidades de influir en lo que le está pasando a usted y a su entorno. Tal vez esté preocupado por su familia y la echa de menos.

Cuando se está en aislamiento, es normal sentirse estresado. El cuerpo y su estado de ánimo reaccionan negativamente al aislamiento.

En este folleto le explicamos cómo aprender a relajarse y a dormir mejor. También encontrará consejos sobre cómo pasar de forma más llevadera los días en el aislamiento.

Además, encontrará consejos sobre cómo sobrellevar de forma

más fácil una vez haya salido del aislamiento y vuelva a tener contacto con los demás. En esa situación, muchas personas reaccionan de forma todavía más negativa.

Existen muchas reacciones normales al estrés durante el aislamiento. Algunas personas no sufren reacciones al estrés en absoluto, otras presentan solo algunas, mientras que otras se ven afectadas de muchas maneras diferentes.

¿Tiene dificultades para leer o comprender el contenido de este folleto?

En ese caso, póngase en contacto con alguien que pueda repasar el contenido con usted. Puede ser un funcionario de prisiones, un capellán o un imán de la prisión preventiva, alguien del personal sanitario o alguno de los voluntarios.



Sufre una reacción al estrés si

- tiene dificultades para concentrarte
- se le olvidan las cosas con mayor facilidad
- se siente muy cansado
- le cuesta dormir
- le duele el estómago
- se pone de mal humor
- se enfada e irrita con mayor facilidad
- tiene dolor de cabeza
- los músculos se le ponen rígidos y le duelen
- come muy poco o pierde el apetito
- se siente preocupado
- se siente triste
- llora con mayor frecuencia
- siente que se está perdiendo a usted mismo, tiene miedo de «volverse loco»
- tiene ansiedad o pánico
- le cuesta estar cerca de otras personas
- nota vuelven aquellos problemas de salud mental que antes tenía

En este folleto se presentan lo que puede hacer para mejorar su estado de ánimo

- relájese
- mantenga sus rutinas y no deje de estar activo
- haga cosas diferentes a lo largo del día
- acepte lo que le ofrezcan
- haga un poco de ejercicio en la sala de estar y salga al patio
- intente dormir adecuadamente
- no se preocupe innecesariamente
- hable con otras personas
- siempre que pueda, escriba cartas
- escriba notas para acordarse de las cosas importantes
- siempre que pueda, mantenga el contacto con familiares y amigos
- tómese seriamente las reacciones psicológicas
- hable con algún miembro del personal sanitario, un psicólogo, un capellán o imán u otras personas
- pida ayuda si está pensando en lesionarse o suicidarse

El estrés es algo en lo que puede influir

La mayoría de las veces, puede evitar las situaciones que le produzcan estrés. Durante su estancia en prisión, no puede optar por escapar de esa situación. Por esa razón, es importante que piense en cómo puede cuidarse. En este folleto le ofrecemos 11 consejos y sugerencias.

El personal sanitario puede ayudarle si tiene problemas de salud. También hay muchas cosas que usted mismo puede hacer. En realidad, usted es el experto a la hora de saber cómo se siente.

1. RELÁJESE

Cuando uno se encuentra en régimen de aislamiento, puede resultar difícil relajarse. Quizás se sienta ansioso e inquieto. Ya no puede hacer lo que habitualmente hace para desconectar y relajarse.

CONSEJOS: Intente relajarse aunque le resulte difícil. Es importante para el cuerpo que sus emociones sean sosegadas. Encuentre nuevas formas para sentirse relajado. Por ejemplo, puede hacer ejercicios de respiración o escuchar música relajante.

No siempre resulta fácil relajarse. Puede tardar mucho tiempo en practicar antes de tener éxito, especialmente cuando se encuentra

en un entorno nuevo o una situación desconocida. Si no consigue relajarse, póngase en contacto con los funcionarios de la prisión, el personal sanitario o un capellán o imán que puedan asesorarle. Haga una lista de lo que normalmente le suele relajar. Intente hacer lo que esté en su mano.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

Puede sentarse o ponerse de pie de forma cómoda. Coloque una mano sobre el estómago. Inhale mientras cuenta hasta 7. Exhale mientras cuenta hasta 11. La finalidad del ejercicio es que dedique más tiempo a exhalar que a inhalar. Practique este ejercicio durante unos minutos hasta que se sienta más relajado. También puede fijarse en la imagen del árbol. A partir de ese momento, permita que sus ojos sigan cada lado de la imagen mientras cuenta hasta cuatro. Exhale a lo largo del primer borde. Aguante la respiración durante el siguiente. Inhale con tranquilidad en el tercero. Aguante la respiración a lo largo del cuarto. En ese momento, ha vuelto al punto de partida. Repita el ejercicio hasta que se sienta completamente relajado.

2. MANTENGA LAS RUTINAS Y NO DEJE DE ESTAR ACTIVO

Intente mantener las rutinas saludables a las que está acostumbrado. Levántese a la misma hora cada día, dúchese, lávese los dientes, coma alimentos sanos a horas fijas y mantenga limpia la sala de estar. Llene su día con el mayor número de tareas y proyectos posible. Participe en actividades a las que no suele asistir. Dedique tiempo a las pequeñas tareas de la vida cotidiana. Cuando se está encerrado, mantenerse activo es positivo para el cuerpo y los pensamientos.

Coméntele al bibliotecario el tipo de lectura que prefiere y pídale asesoramiento. Si tiene dificultades para concentrarse, puede ser difícil

leer y recordar lo que ha leído. No deje que eso le impida leer. Si puede leer un par de páginas seguidas, hágalo y déjelo cuando ya no pueda más. No se plantee metas más altas de las que sabe que puede alcanzar. Si no consigue hacer tanto como de costumbre, aún puede hacer algo.

3. HAGA COSAS DIFERENTES A LO LARGO DEL DÍA

Puede parecer difícil conseguir la variedad en su vida cotidiana cuando está en la cárcel en régimen de aislamiento. Sea creativo e involúcrese en nuevas actividades. Cambie el lugar donde sentarse. Por ejemplo, puede alternar entre sentarse en la cama y en la silla a unas horas determinadas. Reserve tiempo para sus actividades preferidas, como





leer, escribir cartas o un llevar un diario personal. Decida con libertad a qué hora va a hacer distintas cosas cada día. Intente realizar todos los movimientos posibles para estimular el cerebro, los músculos y la circulación sanguínea.

4. ACEPTE TODO AQUELLO QUE LE OFREZCAN

Aproveche las oportunidades que haya disponibles. Tal vez le parezca que lo que se ofrece es aburrido. Tal vez no le interesen las actividades que se ofrecen. Pero cuando se está en prisión preventiva, es importante para la salud mantenerse activo.

Aproveche la oportunidad de entrenar, salir al patio y participar en las actividades que estén disponibles. Pregunte a los funcionarios qué actividades hay disponibles en su ala. Cuando está en prisión, y

especialmente en régimen de aislamiento, es importante para su salud que intente estar activo.

5. HAGA UN POCO DE EJERCICIO EN LA SALA DE ESTAR Y SALGA AL PATIO

Haga ejercicio en la sala de estar diariamente. Por ejemplo, puede hacer abdominales, flexiones, ejercicios para la espalda, ejercicios de respiración, hacer planchas, yoga o meditación. Intente mantener el cuerpo en movimiento.

Aproveche para estar al aire libre diariamente. Es bueno mantener el cuerpo en movimiento. Al mismo tiempo, el aire fresco y la luz del día son importantes tanto para la salud como para el estado de ánimo, incluso cuando hace mal tiempo. Estar al aire libre contrarresta la tendencia a la depresión.



6. INTENTE DORMIR ADECUADAMENTE

Acuéstese en la cama solo cuando vaya a dormir. Si pasa en la cama la mayor parte del día, su cuerpo no recibirá la consigna de que es hora de ir a dormir cuando se acueste por la noche. Por esa razón, no pase mucho tiempo en la cama innecesariamente, por ejemplo, cuando esté viendo la televisión. Es mejor que esté sentado en una silla. Antes de irse a dormir, evite mirar programas de televisión que le pongan tenso o nervioso. De lo contrario, el cuerpo se sentirá más tenso y le resultará más difícil conciliar el sueño.

Cree una rutina fija a la que pueda aferrarse cada vez que se vaya a dormir. Una rutina fija puede ser, por ejemplo, lavarse los dientes, apagar el televisor, leer un poco el periódico o una revista y apagar la luz. Elija una rutina que se adapte a sus preferencias. El objetivo de la rutina es ayudarle a desconectar y a tranquilizarse. Intente no tomar café, té ni bebidas como cola a partir de las seis de la tarde. El café, el té y las bebidas y la cola contienen cafeína. La cafeína es una sustancia que le impide dormir. Es fácil ponerse nervioso por el hecho de estar encerrado. Incluso si anteriormente no ha tenido problemas para dormir, el estrés que supone estar en la cárcel puede dificultar el sueño aunque se consuman pequeñas cantidades de cafeína.

7. NO DEBE PREOCUPARSE INNECESARIAMENTE

Si tiene muchas cosas en la mente, intente anotar sus preocupaciones en un papel y luego compruebe si hay algo que pueda hacer al respecto. Si puede, intente solucionar las cuestiones que le preocupan. Si no puede hacer nada con respecto a lo que le inquieta, trate de apartar esa idea. Cuando uno se preocupa por algo que no tiene solución, el estrés en el cuerpo aumentará.

A muchas personas les ayuda hablar con alguien sobre las preocupaciones que no se pueden remediar. Quizás alguien pueda ayudarle a disipar las preocupaciones.

8. HABLE CON ALGUIEN

La mayoría de las personas necesitan conversar con otras personas. En régimen de prisión preventiva, las relaciones sociales son limitadas, sobre todo si se está aislado. Aproveche las oportunidades que se le presenten.

Si tiene confianza en algún funcionario o persona en particular, puede hablar con él o ella. Puede ser un funcionario del centro de detención, un capellán o un imán, un voluntario o un profesional sanitario. Hable con ellos sobre lo que necesita y pídales consejo.

También puede hablar por teléfono con su abogado.



9. SIEMPRE QUE PUEDA, ESCRIBA CARTAS

A muchas personas les ayuda escribir. Mande una carta a alguien que no esté en el centro de detención o a usted mismo. Muchas personas sienten que las preocupaciones desaparecen cuando se formulan por escrito. Puede pedir ayuda si tiene problemas para escribir.

10. ESCRIBA NOTAS A MODO DE RECORDATORIO

El estrés puede hacer que empeore su capacidad para recordar. Si ve que se olvida de las cosas más de lo habitual, puede ser una buena idea redactar notas de recordatorio a usted mismo. Escriba una lista de preguntas antes de reunirse con su abogado para que no se le olvide preguntar sobre lo que considera

importante. Anote lo que haya acordado con su abogado o con otras personas relevantes.

11. MANTÉNGASE EN CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS

Muchas personas echan de menos a su familia y amigos cuando están reclusos en prisión. La vida fuera de la cárcel continúa sin usted. Puede ser doloroso pensar que su familia y amigos siguen su vida normal sin usted. Quizás esté preocupado por ellos. Siempre que sea posible, intente mantenerse en contacto llamando y escribiendo cartas. Acepte las visitas cuando tenga permiso para ello. Es importante mantenerse en contacto con familiares y amigos mientras está internado en prisión.



Explique a algún funcionario de prisiones si padece alguna enfermedad mental

Las enfermedades mentales pueden agudizarse y empeorar durante la detención. Si le han diagnosticado una enfermedad mental o aparecen síntomas que le preocupan, es importante que lo notifique a los funcionarios del centro de detención lo antes posible.

Muchos reclusos sienten que pierden el control de sus propias vidas cuando se los aísla del resto de la sociedad. Perder el control sobre uno mismo puede resultar difícil. Si tiene miedo de enfermar o sufrir un brote psicótico, hable con alguien sobre ello. Puede hablar con

un miembro del personal sanitario, un capellán o un imán o con otro funcionario. Son conscientes de que la situación en la que se encuentra puede ser dura y pueden darle consejos y apoyo durante estos momentos difíciles.

Tómese seriamente las reacciones a su estado psicológico

Le acabamos de dar 11 consejos para que se sienta mejor durante el tiempo que esté aislado. Incluso si hace todo lo posible para lidiar con el aislamiento, esta situación puede ser muy dura. Por eso queremos decir algo sobre lo que puede hacer si el aislamiento se vuelve espe-

cialmente pesado de llevar. En este folleto, también encontrará algunos consejos sobre cómo buscar ayuda y qué reacciones puede tener una vez terminado el periodo de aislamiento.

Busque ayuda para gestionar los pensamientos suicidas y evitar las autolesiones

Si está pensando en quitarse la vida o en autolesionarse, es importante que lo cuente y así obtendrá ayuda profesional. Algún miembro del personal sanitario, un capellán o un imán o un funcionario del centro de detención pueden hablar con usted y ayudarle a superar los pensamientos



negativos. El hablar con una persona que sabe escuchar y entender su problema puede resultarle útil en un momento tan difícil.

Puede pedir ayuda para recurrir su situación legal

Tiene derecho a recurrir las decisiones relativas a las restricciones. Pídale ayuda a su abogado.

Pasar del aislamiento a la comunidad

La mayoría de las personas ansían salir del aislamiento, pero la transición del aislamiento a la comunidad puede ser muy dura. Recupera algo que le faltaba, como alguien con quien hablar o hacer actividades. Si ha estado aislado durante mucho tiempo, puede ser difícil convivir con otras personas. No se asuste ni se encierre en usted mismo. Acepte las invitaciones a participar en alguna actividad. Poco a poco se irá acostumbrando de nuevo a estar con otras personas.

Las personas que están aisladas tienen muy poco contacto físico con el resto de reclusos y funcionarios. Los abrazos o las palmaditas en la espalda se espacian mucho en el tiempo. Por lo tanto, a algunos les puede resultar extraño o incómodo tener contacto físico amistoso y amable posteriormente, tanto mientras están recluidos como cuando han salido del aislamiento. Es perfectamente normal reaccionar de manera diferente al tacto después de haber estado encerrado.

Acerca de la Cruz Roja Sueca

Los voluntarios de la Cruz Roja Sueca han visitado durante muchos años a personas internadas en prisión, tanto en prisión preventiva como en un centro penitenciario, de conformidad con un acuerdo con Kriminalvården. Las actividades las realizan visitantes voluntarios y la participación también es voluntaria. El objetivo que persiguen es ayudar a romper el aislamiento que implica el internamiento en prisión.

Los visitantes de los centros penitenciarios son seres humanos normales que quieren hacer algo por otras personas. Los voluntarios visitan principalmente a reclusos que están sometidos a restricciones. Antes de que un voluntario comience como visitante en un centro penitenciario, él o ella recibe formación para realizar su labor y firma un acuerdo de confidencialidad. Si tiene acceso a internet, puede informarse más sobre nuestra organización en nuestro sitio web: www.rodakorset.se

Este folleto lo ha elaborado **Skandinavisk isolasjonsnettverk** y ha sido traducido y adaptado a las condiciones suecas por la Cruz Roja Sueca.

Skandinavisk isolasjonsnettverk reúne a profesionales, voluntarios y organizaciones de los países escandinavos. Nuestro objetivo es aumentar los conocimientos sobre cómo el aislamiento afecta a las personas. Nos mostramos críticos con el hecho de que el aislamiento se utilice ampliamente en los centros de prisión preventiva y en los centros penitenciarios escandinavos. Mediante este folleto, queremos limitar el daño que a menudo provoca el aislamiento. Si tiene acceso a internet, puede informarse más sobre nuestra organización en nuestro sitio web: www.isolation.network

Skandinavisk isolasjonsnettverk posee los derechos de autor de este folleto. Póngase en contacto con nosotros para su uso fuera de Suecia.

El folleto está financiado por Nordiska Samarbetsrådet för Kriminologi en colaboración con la Universidad de Oslo. La imagen de la portada ha estado a cargo de Børge Helstrøm y las imágenes con materiales textiles son obra de Anna Olsson; el resto de las imágenes son de Pixabay.



Swedish Red Cross

Swedish Red Cross

P.O. Box 17563, Hornsgatan 54, S-118 91 Stockholm
Telephone 08-452 46 00 | E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se