

FATIGA PANDÉMICA: QUÉ ES Y CÓMO PREVENIRLA

Después de casi un año enfrentándonos al coronavirus, gran parte de la población se encuentra psicológicamente agotada. Por una parte, esta situación puede hacer que bajemos la guardia y relajemos las medidas preventivas, lo que es peligroso, y, por otra parte, muchos ciudadanos están experimentando una sensación de estrés, apatía y desmotivación conocida como **fatiga pandémica**, tal y como asegura la OMS en el siguiente documento ([ver](#)).

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha denominado fatiga pandémica al cansancio derivado del agotamiento que está creando esta prolongada emergencia de salud pública, que ha obligado a las personas a vivir con incertidumbre y trastornos durante muchos meses.

La situación sanitaria, económica está creando un desgaste acumulativo, agravado por la privación de libertad derivada de los confinamientos que está generando malestar, apatía, aburrimiento y todo tipo de trastornos de carácter psicosocial como estrés, ansiedad e incluso depresión.

Mensajes como el correcto lavado de manos, el uso de mascarillas o mantener la distancia física de seguridad están dejando de ser eficaces entre la población y, por ello, la OMS insta a los países a elaborar planes de acción nacionales en base a estrategias multifactoriales.

Así, recomienda seguir una serie de sugerencias para que la población pueda superar esta sensación y revitalizar el apoyo a las medidas sanitarias de prevención:

- **Entender a la gente** que está experimentando esta desmotivación, así como las causas, para poder tomar decisiones acertadas y segmentadas a las necesidades particulares.
- **Involucrar a la población como parte de la solución**, destacar los aspectos positivos y los beneficios logrados mediante el esfuerzo colectivo. Escuchar y comprender las necesidades de la población para planificar políticas.
- **Permitir que las personas puedan hacer una vida normal mientras se reduce el riesgo de transmisión** estableciendo estrategias que les ayuden a identificar los riesgos, implementando formas seguras para realizar actividades sociales y evitando el juicio de culpabilidad.
- **Identificar las dificultades** a las que se enfrenta la población como consecuencia de la pandemia y aliviarlas mediante la construcción de resiliencia y a través de recursos financieros, sociales, culturales y de apoyo emocional.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA FATIGA PANDÉMICA

Adaptarse a esta situación puede suponer un auténtico desafío para muchas personas y, por ello, ofrecemos una serie de recomendaciones para evitar la "fatiga pandémica":

- **Cuidar el organismo** mediante una alimentación saludable, una correcta higiene del sueño y ejercicio físico.
- **Limitar el consumo de noticias relacionadas con la pandemia.** "Es bueno mantenerse actualizado sobre la información más reciente, pero demasiadas noticias pueden sobrecargarlo de emociones negativas y agotar su energía".
- **Fomentar actividades lúdicas que reduzcan el estrés:** ejercicio físico, yoga y meditación, lectura o los paseos por la naturaleza.
- **Mantener el contacto social** con amigos y familiares.
- **Aceptar las sensaciones.** "Las situaciones desafiantes despiertan una mezcla de emociones, pero reprimir los sentimientos e ignorarlos no los hace desaparecer. En cambio, reconozca y nombre sus sentimientos".
- **Fomentar el diálogo interno positivo.**
- **Crear nuevas tradiciones y pasatiempos.**

El bienestar debe ser una prioridad. Al igual que nos cuidamos físicamente cuando nos ponemos mascarillas o atendemos las normas de seguridad, tenemos que prestar especial cuidado a nuestro bienestar interior. Los objetivos han de depender de nosotros mismos y de nuestras posibilidades. Necesitamos focalizarnos en lo que depende de nosotros. En el aquí y el ahora. La pandemia nos obliga a vivir un presente en estado puro. No conocemos el mañana, así que pensemos cada día en aquello que podemos hacer para sentirnos bien dentro de las posibilidades y de los recursos que están a nuestro alcance.

Artículos de los que se ha basado este escrito:

- Reducir la fatiga pandémica. Pilar Jericó. El País [\(ver\)](#).
- Consejos de la OMS para superar la "fatiga pandémica". 20MINUTOS [\(ver\)](#).