



LA FATIGA PANDÉMICA

1.- INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está apareciendo el fenómeno de la fatiga pandémica que va referido al cansancio derivado del agotamiento que están creando las prolongadas medidas y restricciones generadas por la pandemia por COVID-19.

Las principales características de esta fatiga son:

- ✓ Sensación de incertidumbre en las personas por una situación que parece no acabar.
- ✓ Excesivo control para evitar caer enfermos.
- ✓ Prolongación de las restricciones sociales (distancia, aforos, mascarillas, etc.) que están generando cambios de hábitos individuales.

2.- SÍNTOMAS

- Cansancio o agotamiento.
- Insomnio.
- Estrés e irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Agobio con la rutina de la pandemia
- Desesperanza, ansiedad, soledad.

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

- Mejora tu actividad física: alimentación, sueño y actividad física regular.
- Presta atención a las emociones, en especial a las de miedo y tristeza. Lo mejor es centrarse en el aquí y en el ahora, como recomienda el mindfulness.
- Procura pensar en positivo y mantener una actitud esperanzadora. A veces, muchos de los pensamientos que rumiamos pueden ser intranquilizadores y llenarnos de dudas y angustia.
- Intenta mantener control sobre la sobreinformación que llega del exterior y cuídate del bombardeo informativo a que nos pueden someter.
- Agradece y pide ayuda a los demás, fomentando la red de relaciones sociales y actividades que impliquen estar con otros.

4.- BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ASEPEYO (22 de febrero de 2022). *10 claves para evitar la fatiga pandémica*. Blog Asepeyo <https://www.asepeyo.es/blog/empresa-saludable/10-claves-para-evitar-la-fatiga-pandemica/>





Morán, N. y Fausor, R. (2020). Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos y Sonae-Sierra. Ver en [mente-en-equilibro.pdf \(wordpress.com\)](#)

