

Percepción de riesgo y fatiga pandémica frente a la COVID-19 en Cuba

Risk Perception and Pandemic Fatigue before COVID-19 in Cuba

Justo Reinaldo Fabelo Roche^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-5316-0951>

Luis Felipe Herrera Jiménez² <https://orcid.org/0000-0002-0603-4637>

Evelyn Fernández-Castillo² <https://orcid.org/0000-0002-9721-3568>

¹Universidad Ciencias Médicas de La Habana, Departamento de Investigaciones en Adicciones. La Habana, Cuba.

²Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Departamento de Psicología. Villa Clara, Cuba.

*Autor para la correspondencia: fabelo@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: La percepción de riesgo se interrelaciona directamente con las manifestaciones de fatiga pandémica que se suscitan en las personas al prolongarse la situación crítica generada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y ello determina manifestaciones peculiares en los comportamientos humanos. Las medidas restrictivas que han sido necesarias imponer por la COVID-19 han tenido un gran impacto en la salud mental de la población. Entre los principales componentes de la respuesta emocional frente a la pandemia se encuentran el miedo y la incertidumbre.

Objetivo: Describir las especificidades e interrelaciones entre las categorías percepción de riesgo y fatiga pandémica.

Métodos: Se efectuó una revisión bibliográfica narrativa sobre el tema en fuentes de datos digitales de marzo a abril del 2021. Se emplearon como palabras claves (descriptores) para la búsqueda de la información las siguientes (en español e inglés): “percepción de riesgo”, “fatiga pandémica”, “salud mental” y “COVID-19”. La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: PubMed, SciELO y PsycINFO.

Conclusiones: Son escasas las investigaciones que en Cuba han abordado la percepción de riesgo respecto a la COVID-19, aun así, se ha identificado que las personas, aunque tienen

los conocimientos y están informados sobre la magnitud del efecto que puede provocar la pandemia, tienden a minimizar el riesgo de enfermarse y se consideran muchas veces invulnerables. La revisión realizada indica que en una parte considerable de la población la disminución del nivel de percepción de riesgo está determinada por manifestaciones de fatiga pandémica.

Palabras clave: percepción de riesgo; fatiga pandémica; autocuidado; COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: Risk perception is directly interrelated with the manifestations of pandemic fatigue arising in people, as the critical situation generated by the new SARS-CoV-2 coronavirus continues, determining peculiar manifestations in human behavior. The restrictive measures that have been necessary to impose due to the COVID-19 have had a great impact on the mental health of the population. Among the main components of the emotional response to the pandemic are fear and uncertainty.

Objective: To describe the specificities and interrelationships between the categories of risk perception and pandemic fatigue.

Methods: A narrative bibliographic review on the topic was carried out in digital data sources from March to April 2021. The keywords (descriptors) used for the search of the information were the following (in Spanish and English): *percepción de riesgo* [risk perception], *fatiga pandémica* [pandemic fatigue], *salud mental* [mental health] and *COVID-19*. The search was carried out in the following databases: PubMed, SciELO and PsycINFO.

Conclusions: There are few pieces of research in Cuba that have addressed the topic of risk perception with respect to COVID-19; even so, it has been identified that, although people have the knowledge and are informed about the magnitude of the effect that the pandemic can cause, they tend to minimize the risk of getting sick and are often considered invulnerable. The performed review shows that, in a considerable part of the population, the decrease in the level of risk perception is determined by manifestations of pandemic fatigue.

Keywords: risk perception; pandemic fatigue; self-care; COVID-19.

Recibido: 22/07/2021

Aceptado: 30/03/2022

Introducción

Entre los años 2020 y 2021 el mundo ha sido testigo de una situación grave e inesperada: la expansión de la pandemia originada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. El excesivo tiempo en que se ha vivido una realidad excepcional, comparable con los mayores episodios críticos relacionados con “emergencias”, “desastres” y “catástrofes” que ha debido enfrentar la humanidad, ha sido objeto de seguimiento y análisis por prácticamente todas las ramas del saber, incluyendo las ciencias sociales.

Desde los momentos iniciales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) instaron a no adoptar estrategias de respuesta inadecuadas ante este hecho porque a largo plazo, podrían afectar el bienestar mental y físico.⁽¹⁾ En ese contexto recomendaron la utilización de recursos de afrontamiento que en otras ocasiones hayan ayudado a manejar el estrés y a empoderarse para afrontar situaciones complejas.

Los individuos y comunidades tienden a percibir la situación crítica como un evento vital estresante y una situación amenazante.⁽²⁾ El proceso de afrontamiento a contingencias de gran magnitud incluye las reacciones ante sus manifestaciones previas, generalmente caracterizadas por ansiedad y angustia. Además, mientras estén manifestándose las condiciones críticas, es necesario manejar los sentimientos de intenso malestar, inquietud, desamparo e indefensión que suelen presentarse. El miedo a perder la vida propia y la de los seres queridos y las reacciones emocionales asociadas a la tensión, refuerzan la vivencia de incertidumbre y diversos comportamientos erráticos.⁽³⁾

También el retorno a la normalidad implica un reto, ya que es una etapa muy complicada y, contrariamente a lo que pudiera pensarse, suele ser extensa y difícil. Cuando se produjeron retornos falsos (“oleadas”) o haya sido necesario incorporar permanentemente determinadas características a la vida diaria (“nueva normalidad”), puede cronificarse la frustración, la ansiedad, la depresión y otros comportamientos reactivos.

Al regresar a la cotidianidad suele manifestarse una tendencia a la urgencia temporal y a la supuesta recuperación del tiempo perdido. Cómo poder sacarle más partido al tiempo es el imperativo básico, por lo que la población es más propensa a relajarse y descuidarse. Las situaciones críticas pueden generar diversas problemáticas psicosociales como el incremento de las tasas de mortalidad entre jóvenes y adolescentes por causas no naturales,

enfermedades de transmisión sexual, ideación y conducta suicida, conducta criminal y violenta, estigmatización y criminalización, etc.

Ante estas circunstancias se ha promovido que uno de los elementos que comúnmente se afecta, convirtiéndose en la causa directa de diversas problemáticas, es la “percepción del riesgo”, frecuentemente considerada como la habilidad de detectar, identificar y reaccionar ante una situación de potencial daño. Para algunos autores, se trata de un proceso espontáneo e inmediato que permite realizar estimaciones o juicios acerca de situaciones en función de la información que la persona selecciona y procesa.⁽⁴⁾

Se considera que es el componente subjetivo fundamental a tener en cuenta para diseñar estrategias de comunicación y se insiste en que para promover su desarrollo individual y social debe tenerse en cuenta cómo se comunica la información sobre el origen del riesgo, los mecanismos psicológicos para el procesamiento de la incertidumbre y las experiencias previas de peligro.⁽⁵⁾ Las personas construyen su propia realidad y evalúan los riesgos de acuerdo a sus percepciones subjetivas.⁽⁶⁾

Ante las dificultades evidenciadas para el control efectivo de la COVID-19 en todo el mundo, frecuentemente decisores y autoridades sanitarias ponen énfasis en señalar la carencia de “percepción de riesgo” en la población como causa principal. Sin embargo, esta apreciación no siempre se sustenta en la realidad objetiva. El incremento del número de personas contagiadas y fallecidas es un argumento comprensible y grave, que debería ser suficiente para intensificar las medidas de autocuidado y protección colectiva.

Evidentemente otras variables moduladoras del comportamiento están actuando y generando las llamadas “indisciplinas sociales”. Desde la Psicología abordar este fenómeno es de vital importancia, ya que su impacto en la subjetividad y sus costos en salud y bienestar son parte sustantiva de su objeto de estudio.

Desde antes de la crisis sanitaria generada por el SARS-CoV-2, se han producido llamados a la reflexión acerca de los usos y abusos de la categoría “percepción de riesgo”, incluso desde otras ciencias de la salud. En Cuba sobresale el análisis sobre dicha temática realizado por Martínez-Calvo desde la perspectiva epidemiológica, en el que consideró los criterios de algunos expertos para sustentar el comentario valorativo dirigido al uso y, sobre todo, al abuso del término “percepción de riesgo”, que se menciona frecuentemente por las autoridades sanitarias y cuya carencia se traduce en el incumplimiento de las medidas preventivas pertinentes.⁽⁷⁾ Según la reconocida profesora e investigadora de la Escuela Nacional de Salud Pública, insistir en que la población cubana carece de percepción de

riesgo, sin confirmación irrefutable, demuestra superficialidad y un buen ejemplo de la cuestionada política de “culpar a la víctima”.⁽⁷⁾

Un posible recurso explicativo de la supuesta escasa percepción de riesgo lo constituye la llamada “fatiga pandémica”, término acuñado por la Organización Mundial de la Salud que hace referencia al sentimiento de desmotivación, a nivel social, en lo referido al seguimiento y cumplimiento de las recomendaciones y restricciones establecidas por los gobiernos para el control epidemiológico de la pandemia de la COVID-19.⁽⁸⁾ Se plantea que la fatiga pandémica es una reacción natural y esperada en situaciones prolongadas de crisis sanitaria y los inconvenientes asociados. Se manifiesta con un amplio abanico de emociones y sentimientos (aburrimiento, desinterés, desconfianza, tristeza, frustración, ira, etc.), ligadas a percepciones y experiencias, y cuya instauración es progresiva a medida que se prolonga la duración de la situación de pandemia.

Por otra parte, la “Semana del Cerebro” es una campaña global que difunde los beneficios de la investigación en neurociencias y que se desarrolla desde 1996 durante la segunda o tercera semana de marzo en todo el mundo. En el año 2021 su celebración en Cuba fue direccionada a orientar a la población con los conocimientos que desde la Neurociencia pueden contribuir a enfrentar la pandemia y los efectos del aislamiento sobre la salud mental.⁽⁹⁾ En ese contexto, la Sociedad de Neurociencias de Cuba (SONECUB) solicitó a su Capítulo de Estrés y Salud Mental un análisis teórico de los términos “percepción de riesgo” y “fatiga pandémica”.

Dicha propuesta estuvo encaminada a identificar especificidades e interrelaciones que pudieran sustentar una visión objetiva sobre ese asunto. Como sociedad científica, la SONECUB incluye en su objeto social asesorar a decisores y autoridades en temáticas que le son afines. Como contribución a esos fines, este artículo tiene como objetivo describir las especificidades e interrelaciones entre las categorías percepción de riesgo y fatiga pandémica.

Métodos

Se efectuó una revisión bibliográfica narrativa sobre el tema en fuentes de datos digitales durante los meses de marzo a abril de 2021. Se emplearon como palabras clave (descriptores) para la búsqueda de la información las siguientes (en español e inglés):

“percepción de riesgo”, “fatiga pandémica”, “salud mental” y “COVID-19”. La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: PubMed, SciELO y PsycINFO.

Además, se localizaron estudios a partir de las listas de referencias bibliográficas procedentes de las publicaciones consultadas. Se incluyeron libros de texto e informes de investigaciones realizadas en instituciones académicas y científico-técnicas. Para la recolección de los datos se elaboró una ficha instructiva. El tratamiento de los datos se realizó mediante el análisis de contenido de tipo directo.

La revisión realizada responde a una solicitud expresa de la SONECUB y tributa a líneas de investigación priorizadas de las instituciones de donde proceden los autores (Departamento de investigaciones en Adicciones de la Universidad Ciencias Médicas de La Habana y Centro de Bienestar Universitario de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas). Para la selección de las diversas fuentes utilizadas, se verificó que cumplimentaran los principios éticos de la investigación científica.

Desarrollo

Los resultados se organizan en diferentes apartados: 1) percepción de riesgo respecto a la COVID-19; 2) fatiga pandémica su expresión y consecuencias; 3) recomendaciones para su manejo.

Percepción de riesgo respecto a la COVID-19

El término percepción de riesgo ha sido abordado desde diferentes perspectivas, por lo que es un concepto clave en el ámbito preventivo.^(10,11,12,13,14,15) Para entender la complejidad de la percepción de riesgo se hace necesario profundizar en dos conceptos importantes: el concepto de riesgo y el de percepción como proceso psicológico.

El concepto de riesgo es heterogéneo. De forma general, el riesgo es definido como la posibilidad de ocurrencia de que un evento ocasione daño a una población vulnerable. Desde una perspectiva cuantitativa se considera que el riesgo es la medida de una probabilidad estadística de un suceso futuro y atendiendo a ello en el ámbito de la salud se define el enfoque de riesgo como aquel que se emplea para la estimación de la necesidad de la atención a la salud y otros servicios.⁽¹⁶⁾ La perspectiva psicosocial enfatiza en los juicios, actitudes y comportamientos de las personas respecto a las situaciones de riesgo.⁽¹²⁾ Se distingue el riesgo real y el riesgo percibido y se plantea que las personas responden únicamente ante los riesgos que perciben.⁽¹⁵⁾

Desde el enfoque histórico-cultural se reconoce que la percepción, como proceso cognitivo, se vincula estrechamente a la actividad práctica del hombre como ser social. De igual forma, se afirma que la percepción no es nunca un acto pasivo ni contemplativo, pues en este proceso se manifiesta el ser humano en relación con sus necesidades, intereses, aspiraciones, deseos y sentimientos.⁽¹⁷⁾ Según los autores de este enfoque, la percepción de algo como objeto o fenómeno sería imposible sin el apoyo de la experiencia pasada determinando qué se percibe y cómo se percibe. Se considera una imagen subjetiva del mundo real que se comprueba en la práctica y donde la relación emocional regula lo percibido.^(17,18)

Desde otra perspectiva, se entiende la percepción relacionada con conceptos como creencia o actitud. Se trataría de un proceso cognitivo en el que descansa la información que cada persona tiene acerca de diferentes cuestiones como contextos, otras personas, objetos y que se procesa de forma inmediata, organizándose un juicio o valor de este.⁽¹³⁾

Los estudios sobre este tema han identificado un grupo de sesgos moduladores de la percepción de riesgo tales como: el *optimismo ilusorio*, entendido por las expectativas optimistas hacia el futuro, que hacen que se perciba el riesgo relacionado con la salud de una forma muy amortiguada aumentando la confianza de los sujetos a asumir riesgos por sentirse poco vulnerables; *la invulnerabilidad percibida*, también denominada *ilusión de control*, que supone infravalorar el riesgo personal y sobrevalorar el ajeno.^(13,19,20)

Se señala que las personas tienden a sobrevalorar su propia capacidad, pero tienen una visión más realista de la capacidad de los demás.⁽¹⁹⁾ La percepción de control del riesgo es un elemento fundamental de la evaluación de la acción en tanto la posibilidad de incidir sobre sí mismo tiene una incidencia sobre la sensación de seguridad interior que está a menudo relacionada con una infravaloración del peligro.⁽²¹⁾

En sentido general, se pueden identificar dos líneas fundamentales en el estudio de esta categoría. La primera ha definido la percepción de riesgo como el grado en que se atribuye a una conducta un supuesto peligro para la salud.^(14,22) La segunda línea ofrece una visión multidimensional de la percepción de riesgo en la que se integran la motivación, la actitud y la intención como algunos de sus componentes más estudiados.^(23,24)

Desde esta perspectiva multidimensional, la percepción de riesgo se entiende como un proceso individual, contextualizado, mediatizado (inter e intrasubjetivo) y dinámico. Se expresa en la capacidad personal de reconocer los posibles daños, el grado de vulnerabilidad, en función de la cual se conforman los mecanismos de autorregulación para evitar o reducir este comportamiento (y consecuentemente la vulnerabilidad) y asumir comportamientos saludables. Desde esta concepción, se identifican tres dimensiones

fundamentales de la percepción de riesgo: 1) informativo-valorativa, 2) afectivo-motivacional y 3) intencional-conductual.^(25,26)

Se hace necesario precisar que la distinción de estas dimensiones responde más bien a la necesidad de operativizar este constructo para su comprensión y evaluación. Estas pueden manifestar una relación simétrica o asimétrica, cuya dinámica resulta determinante en la conformación de la percepción de riesgo que cada persona posea en diferentes momentos de su vida frente a diversas problemáticas que impliquen algún tipo de riesgo. Por otro lado, se reconoce que los componentes delimitados en cada una de estas dimensiones también están estrechamente relacionados entre sí y pueden adquirir determinado nivel de jerarquía en función de la etapa del desarrollo, las características personológicas y las propias circunstancias de vida del sujeto en cuestión.⁽²⁷⁾ A continuación, se ofrece una descripción más detallada de estas dimensiones de la percepción de riesgo:

- *Dimensión informativo - valorativa:* Se expresa en el nivel de conocimientos que posee la persona sobre los riesgos asociados a determinados comportamientos y las consecuencias negativas inmediatas y mediatas que puede provocar, que son mediatizadas por las informaciones, las representaciones sociales, las creencias y los juicios que la persona se ha conformado a lo largo de la vida. En este proceso juega un papel fundamental la calidad de la información que posee en cuanto a su contenido, credibilidad, el vínculo relacional con las fuentes, los medios y recursos a través de los cuales recibe la información, las opiniones de personas significativas, entre otros.
- *Dimensión afectivo - motivacional:* Se relaciona con el componente informativo-valorativo mediatizado por las normas interiorizadas, valores, ideales, la motivación, las expectativas, las emociones y las experiencias personales o de otros significativos, las cuales pueden o no entrar en contradicción con el nivel de información que se recibe. En cualquier caso, como resultado de este proceso, se conforma una tendencia motivacional de la persona, la cual se expresa en la postura de aceptación o rechazo en relación a determinada conducta de riesgo; o incluso en la búsqueda de nuevos elementos que le permitan definir su intención con relación a esta.
- *Dimensión intencional-conductual:* De la integración de los componentes anteriores, la persona regula su conducta adoptando o no el comportamiento de riesgo; o proyecta su intención futura con relación a él. En este proceso siguen jugando un papel fundamental la influencia del contexto, de los otros significativos, así como la autoconfianza en su capacidad para controlar su comportamiento y las consecuencias que de él se producen.

La comprensión de esta perspectiva amplia de la percepción de riesgo permite estudiar diferentes factores que pueden estar mediatizando este complejo proceso. Los estudios sobre el tema a nivel internacional han mostrado la complejidad del problema y afirman que la percepción de riesgo respecto a la pandemia es uno de los factores que favorecen la participación pública y la asunción de prácticas protectoras.^(28,29,30)

Los investigadores han examinado las particularidades de la percepción de riesgo en los diferentes momentos de la pandemia y han constatado el rol de variables sociodemográficas como el género y la edad. Las mujeres han mostrado mayores niveles de percepción de riesgo, al igual que los adultos mayores.⁽³¹⁾

En estudios realizados en la población cubana se ha evidenciado adecuados niveles de información sobre la COVID-19 y las medidas para evitar su contagio.⁽³²⁾ No obstante, algunos investigadores han develado en los sujetos investigados la configuración de una escasa probabilidad de enfermar de COVID-19, manifestándose una creencia de invulnerabilidad y subestimación del riesgo de enfermar.⁽³³⁾

De igual manera, en una investigación realizada en Camagüey se encontró que las personas minimizaban los riesgos y pensaban que no les iba ocurrir; además, al considerar efectivas las medidas de prevención, la población supone que disminuyen los riesgos y se confían.⁽³⁴⁾

En otro estudio realizado en Sancti Spíritus se encontró que la aplicación de una estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 elevó el nivel de conocimiento sobre la enfermedad y mejoró su autocuidado para combatir la COVID-19 en la muestra estudiada.⁽³⁵⁾

En una investigación sobre percepción de riesgo en la población de Manzanillo, Granma, se encontró el predominio de la percepción de riesgo inadecuada ante la COVID-19, los sujetos no presentan una adecuada susceptibilidad, severidad ni autoeficacia, lo que constituye una barrera para llevar a cabo las acciones de salud recomendadas para evitar esta enfermedad.⁽³⁶⁾

Fatiga pandémica: ¿disminuye la percepción de riesgo?

Las medidas restrictivas que han sido necesarias imponer debido a la COVID-19 han tenido un grave impacto en la salud mental de la población. Entre los principales componentes de la respuesta emocional frente a la pandemia se encuentran: el miedo y la incertidumbre. El miedo, si bien constituye una respuesta adaptativa que nos prepara para la acción ante un peligro, cuando se mantiene en el tiempo con una determinada intensidad puede favorecer

la aparición de alteraciones psicológicas. Estudios realizados en la población cubana han mostrado mayores niveles de miedo en las mujeres y en aquellas personas que han tenido un contacto directo con personas que han padecido la enfermedad.^(37,38) Otros aspectos a tener en cuenta en el análisis de esta situación son los estresores, entre ellos se destacan las dificultades económicas, la ruptura de planes y la puesta a prueba de la salud física y mental.⁽³⁹⁾

Aunque cada persona reacciona de modo distinto ante situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padece la humanidad, que implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, hace que las personas puedan experimentar ansiedad, depresión, preocupación, miedo, agotamiento, entre otras manifestaciones emocionales. Esta situación se ha intensificado después de más de un año de aparecer los primeros casos de COVID-19. Precisamente, expertos de la OMS han planteado la existencia de lo que se ha denominado fatiga pandémica, que incluye la desmotivación de la población para cumplir con los comportamientos protectores y las medidas de seguridad recomendadas y se acompaña de cansancio, agobio con la rutina, desesperanza ante lo que se avecina, soledad, ansiedad, desmotivación e incertidumbre.

La intensidad de la sintomatología varía de una persona a otra y depende de su estado general de salud. Desde el punto de vista neuropsicológico, está demostrado que, ante una situación de emergencia, el cerebro puede suponer una amenaza para la vida, utiliza una vía ultra rápida de conexión entre la amígdala, encargada de procesar las emociones, incluido el miedo y las áreas frontales de la corteza cerebral vinculadas con el autocontrol emocional y flexibilidad intelectual. Esta comunicación expés mantenida en tiempo afecta el funcionamiento normal del cerebro y el organismo en general.⁽⁴⁰⁾

Los estudios sobre este tema muestran que entre las personas más afectadas por este agotamiento se encuentran: quienes trabajan para salvaguardar la vida de las demás personas, arriesgando su propia salud, laborando extensas jornadas sometidas a presión y estrés;⁽⁴¹⁾ las personas contagiadas con la COVID-19 que sufren la sintomatología de la enfermedad, el temor a morir o a quedar con secuelas; aquellas que sienten culpa por el contagio de seres queridos y que han perdido familiares con la enfermedad y las personas que son vulnerables por presentar enfermedades crónicas como diabetes *mellitus*, hipertensión, cáncer, asma bronquial u otras afecciones respiratorias, las que han presentado infarto del miocardio, accidentes cerebrovasculares, neurosis u otros trastornos de larga evolución.⁽⁴²⁾

Por este motivo, en la sección de la Región Europea de la Organización Mundial de la Salud se ha elaborado un informe en el que proporcionan las claves para entender la fatiga pandémica y se ofrecen recomendaciones para los estados miembros que pueden ser de utilidad para otras naciones del mundo.

Cómo manejar las manifestaciones de la fatiga pandémica y adecuar la percepción de riesgo

La Organización Mundial de la Salud propone cuatro estrategias fundamentales a considerar en relación con el manejo de la fatiga pandémica:⁽⁸⁾

- Partir del punto de vista del público y tratar de comprender a la población, lo que implica recoger encuestas para la formulación de políticas, intervenciones y comunicaciones específicas que sean adaptadas a las necesidades de cada grupo y eficaces.
- Permitir que las personas vivan sus vidas, pero reducir el riesgo. En este sentido, el texto señala que las restricciones de amplio alcance que se mantienen en el tiempo, dejan de ser factibles a largo plazo y, por tanto, no permiten alcanzar los objetivos.
- Involucrar a la gente como parte de la solución. Buscar mecanismos de cooperación con todos los grupos y comunidades afectadas para que participen en la toma de decisiones sobre sus vidas.
- Reconocer y abordar las dificultades que experimentan las personas y el profundo impacto que la pandemia está teniendo en sus vidas.

Teniendo en cuenta las consideraciones de la OMS y la OPS, en Cuba se ha trabajado desde la aparición de la pandemia en la adecuación de la percepción del nivel de riesgo de toda la población, haciendo énfasis en los grupos más vulnerables y atendiendo a la situación epidemiológica del momento. Desde una perspectiva personal es recomendable que la población comprenda la necesidad de seguir tomando medidas de prevención de la enfermedad que serán de utilidad tanto para ellas como para las personas más cercanas. Entre las recomendaciones a tener en cuenta para disminuir estas manifestaciones de la fatiga pandémica se deben considerar:

- Asumir que esta realidad afecta a la humanidad y es necesario realizar cambios en los patrones de vida y establecer nuevos hábitos.

- Fomentar el autoconocimiento de las emociones y formas de afrontamiento.
- Debe estar informado sobre la pandemia, pero no es saludable estar sobreinformado.
- Priorice la comunicación con las personas cercanas.
- Desarrolle habilidades en técnicas de relajación, control de pensamientos y meditación que propicien un estado de bienestar psicológico.
- Incorpore a su rutina de vida actividades saludables y que despierten su motivación.
- Dedique un tiempo a su persona, no descuide su aspecto personal tanto físico como psicológico.
- Al identificar síntomas relacionados con la fatiga pandémica solicite ayuda profesional.

Conclusiones

Son escasas las investigaciones que en Cuba han abordado la percepción de riesgo respecto a la COVID-19, aun así, se ha identificado que las personas, aunque tienen los conocimientos y están informados sobre la magnitud del efecto que puede provocar la pandemia, tienden a minimizar el riesgo de enfermar y se consideran muchas veces invulnerables. La revisión realizada indica que en una parte considerable de la población la disminución del nivel de percepción riesgo está determinada por manifestaciones de fatiga pandémica.

Limitaciones del estudio

Se puede señalar su carácter exploratorio. Futuras investigaciones pudieran profundizar en los estudios teóricos y empíricos respecto al tema de percepción de riesgo y fatiga pandémica en diferentes grupos poblacionales.

Aporte científico

El artículo se inserta en los esfuerzos por esclarecer la relación entre los rebrotes de COVID-19 y la “indisciplina social”. Decisores y funcionarios públicos de todo el mundo insisten en que ha disminuido la “percepción de riesgo”, sin tener en cuenta sus dimensiones emocionales y las afectaciones que ha estado provocando la “fatiga pandémica”. Ante esos hechos, la Sociedad de Neurociencias de Cuba solicitó a los autores un análisis de ambos términos, lo cual se plasma en el artículo y constituye un aporte local con alcance universal.

Referencias bibliográficas

1. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. OMS/OPS; 2020 [acceso 09/04/2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
2. Lorenzo-Ruiz A, Díaz-Arcaño K, Zaldívar-Pérez D. La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba. 2020 [acceso 11/03/2021];10(2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/839>
3. Fabelo-Roche JR, Iglesias-Moré S, Gómez-García AM. Psicología, adicciones y COVID-19: Lecciones aprendidas para la recuperación y afrontamiento a otras situaciones críticas. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba. 2021 [acceso 4/04/2021];11(1). Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/902/1005>
4. Lima-Pereira P, Tullo E. Percepción de riesgo ante eventos de salud urbana en trabajadores de epidemiología en Paraguay. Revista de Comunicación y Salud. 2017 [acceso 09/04/2021];(7):61-79. Disponible en: <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/60>
5. Slovic P. The perception of risk London. Earthscan Publications. 2020 [acceso 09/04/2021]. Disponible en: <https://www.routledge.com/The-Perception-of-Risk/Slovic/p/book/9781853835285>
6. Ostrom Lee T, Wilhelmsen Cheryl A. Risk Assessment: Tools, techniques and their applications. 2019 [acceso 28/05/2021]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/335603839_Risk_Assessment_Tools_Techniques_and_Their_Applications
7. Martínez Calvo S. Uso y abuso del término percepción de riesgo. Revista Cubana de Salud Pública. 2017 [acceso 09/04/2021];43(3):1-7. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000300008
8. World Health Organization (Regional Office for Europe). Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent COVID-19. 2020 [acceso 09/04/2021]; Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337574/WHO-EURO-2020-1573-41324-56242-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Hernández-Mesa N. La semana del cerebro en Cuba. Salud mental y adicciones. Boletín Trastornos Adictivos. 2021 [acceso 13/05/2021];6(1):1-25 Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/cedro/files/2021/05/16.-Bolet%C3%ADn-1-2021.pdf>
10. Pérez-Fuentes M del C, Molero M del M, Gázquez Linares JJ. Expectativas y búsqueda de sensaciones predictores del Binge Drinking en adolescentes. An. psicol. 2018 [acceso 28/05/2021];35(1):124-30. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/308511>
11. Peretti-Watel P, Seror V, Verger P, Guignard R, Legleye S, Beck F. Smokers' risk perception, socioeconomic status and source of information on cancer. Addictive Behaviors. 2014;39(9):1304-10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.04.016>
12. Lohiniva AL, Sane J, Sibenberg K, Puumalainen T, Salminen M. Understanding coronavirus disease (COVID-19) risk perceptions among the public to enhance risk communication efforts: a practical approach for outbreaks, Finland, February 2020. Euro Surveill. 2020 [acceso 28/05/2021];25(13). Disponible en: https://www.scienceopen.com/document_file/f3055ac0-3ed8-4e0b-822e-28d5fa351ad7/PubMedCentral/f3055ac0-3ed8-4e0b-822e-28d5fa351ad7.pdf
13. Rojas-Murcia C, Pastor Y. Ilusión de invulnerabilidad, estereotipos y percepción de control del SIDA en universitarios. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. 2015;6(1):28-38. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2171-2069\(15\)70004-9](https://doi.org/10.1016/S2171-2069(15)70004-9)
14. Salameh P, Salamé J, Waked M, Barbour B, Zeidan N, Baldi I. Risk perception, motives and behaviours in university students. International Journal of Adolescence and Youth. 2014 [acceso 09/04/2021];193:279-92. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235506/>
15. Slovic P. Affect, Reason, Risk and Rationality. Affect, Reason, Risk and Rationality. Notas Económicas. Faculty of Economics, University of Coimbra 2018. [acceso 28/05/2021];46(19):1-10. Disponible en: <https://ideas.repec.org/a/gmf/journal/y2018i46p110.html>
16. Filho ND, Castiel LD, Ayres JR. Riesgo: concepto básico de la epidemiología. Salud Colectiva. 2009 [acceso 09/04/2021];5(3):323-44. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/238>
17. Rubinstein JL. Principios de Psicología General. La Habana: Edición Revolucionaria; 1997.
18. Fernández-Castillo E, Rivas Santos E, Molerio Pérez O, Duarte Mette Roque EL. Efectividad de la Estrategia psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol en

- estudiantes universitarios. Rev. Hosp. Psiq. Habana. 2017 [28/05/2021];14(3). Disponible en: <http://www.revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/40>
19. Fernández-Castillo E, Molerio-Pérez O, Rodríguez-Martínez Y. Experiencias investigativas desarrolladas por el Centro de Bienestar Universitario en la prevención de adicciones. 2021 [acceso 13/05/2021];6(1):1-25 Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/cedro/files/2020/06/Bolet%C3%ADn-1-2020-1.pdf>
20. Fabelo Roche JR, Huedo Medina T, Fernández Castillo E, Iglesias Moré S, Rosen A. Propuestas de investigaciones psicosociales generadas a partir de la colaboración internacional. Rev Cubana Salud Pública. 2021 [acceso 27/05/2021];47(2). Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2025>
21. Sjöberg L. The Methodology of Risk Perception Research. Quality and Quantity, 2020 [acceso 09/04/2021];34:407-18. Disponible en: <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1004838806793>
22. Fabelo-Roche JR, Iglesias-Moré S, Gómez-García AM. Persons with Substance Abuse Disorders and Other Addictions: Coping with the COVID-19 Pandemic. MEDICC Review. 2021 [acceso 28/05/2021];23(2):55-63. Disponible en: <https://mediccreview.org/wp-content/uploads/2021/04/MRApril2021-fabelo-persons-substance-abuse-disorders-covid19.pdf>
23. Majid U, Wasim A, Bakshi S, Truong J. Knowledge, (mis-) conceptions, risk perception, and behavior change during pandemics: A scoping review of 149 studies. Public Understanding of Science. 2020;29(8):777-99. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0963662520963365>
24. Malacas C, Alfaro P, Hernández RM. Factores predictores de la intención de consumo de marihuana en adolescentes de nivel secundario. Health and Addictions 2020 [acceso 09/04/2021];20(2)20-7. Disponible en: <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=481>
25. Fernández-Castillo E, Molerio O, Ubalde A. Aproximación teórica-metodológica al estudio de la percepción de riesgo respecto al consumo de drogas en estudiantes universitarios. Boletín Trastornos Adictivos. 2016 [acceso 09/04/2021];1(2):20-3. Disponible en: https://instituciones.sld.cu/cedro/files/2018/03/Boletin-2_2016.pdf
26. Fernández-Castillo E, Molerio O, Sánchez D, Rodríguez Y, Grau R. Desarrollo y análisis de confiabilidad del Cuestionario para la evaluación de percepción de riesgo sobre el consumo de alcohol en estudiantes universitarios cubanos. Psychologia: Avances de La Disciplina. 2016;10(2). DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.21500/19002386.2327>

27. Fernández-Castillo E, Molerio-Pérez O. Percepción de riesgo como núcleo del trabajo preventivo. En: Fabelo-Roche JR, Iglesias Moré S. Prevención y atención de los trastornos adictivos. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2018. p. 334-41.
28. Khosravi M. Perceived Risk of COVID-19 Pandemic: The Role of Public Worry and Trust. *Electronic Journal of General Medicine*. 2020;17(4):1-3. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.29333/ejgm/7856>
29. Cori L, National I, Bianchi F, Anthonj C. Risk Perception and COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17:2-6. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093114>
30. Dryhurst S, Schneide, CR, Kerr J, Freeman ALJ, Recchia G, Van der Bles AM, Van der LS. Risk perceptions of COVID-19 around the world. *Journal of Risk Research*. 2020;1-13. DOI: <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193>
31. Abdelrahman M. Personality Traits, Risk Perception, and Protective Behaviors of Arab Residents of Qatar During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00352-7>
32. Pell SM, Valdés D, Gil AL, Amador FJ, Cairo KS, Paneque AA, Lorenzo A, Febles MM. Percepción de riesgo durante el confinamiento por COVID-19 en una muestra cubana: resultados preliminares. *Anales de La Academia de Ciencias de Cuba*. 2021 [acceso 09/04/2021];11(1):3-11. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/912/1018>
33. Cabrera II, Toledo MÁ, Pérez A. Entre el rebrote y la nueva normalidad: una mirada psicosocial a la COVID-19 en Cuba. *Alternativas Cubanas en Psicología*. 2020 [acceso 09/04/2021];9(25):22-41. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/348134750_ENTRE_EL_REBROTE_Y_LA_NUEVA_NORMALIDAD_UNA_MIRADA_PSICOSOCIAL_A_LA_COVID-19_EN_CUBA
34. Díaz-Campos N, Macías-Llanes ME, Reyes-Vasconcelos L. Respuesta social ante las medidas tomadas para el enfrentamiento a la COVID-19 en Camagüey. *Rev. Humanidades Médicas*. 2020 [acceso 09/04/2021];20(3):510-32. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1143061>
35. Mirabal-Requena JC, Álvarez-Escobar B, Naranjo-Hernández Y, Valdés-Álvarez V, Saenz-Martínez LM. Estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en la comunidad. *Rev Panorama. Cuba y Salud*. 2020 [acceso 09/04/2021];15. Disponible en: <http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/>

36. González-Gacel JF, Soler-Sánchez YM, Pérez-Rosabal E, González-Sábado RI, Pons-Delgado SV. Percepción de riesgo ante la COVID-19 en pobladores del municipio Manzanillo. *Rev. Multimed.* 2021 [acceso 09/04/2021];25(1):e2015. Disponible en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
37. Broche-Pérez Y, Fernández-Fleites Z, Jiménez-Puig E, Fernández-Castillo E, Rodríguez-Martín BC. Gender and fear of covid-19 in a Cuban population sample. *International Journal of Mental Health and Addiction.* 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00343-8>
38. Broche-Pérez Y, Fernández-Fleites Z, Fernández-Castillo E. Anxiety, Health Self-Perception, and Worry About the Resurgence of COVID-19 Predict Fear Reactions Among Genders in the Cuban Population. *Frontiers in Global Women's Health.* 2021;2:1-9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2021.634088>
39. Pedrosa AL, Bitencourt L, Cláudia A, Fróes F, Luíza M, Cazumbá B, *et al.* Emotional Behavioral and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology.* 2020;11:1-18. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566212>
40. Lopez-Sosa F, Reneses B, Sanmartino F, Galarza-Vallejo A, Garcia-Albea J, Cruz-Gomez AJ, *et al.* Nucleus Accumbens Stimulation Modulates Inhibitory Control by Right Prefrontal Cortex Activation in Obsessive-Compulsive Disorder. *Cerebral Cortex.* 2021;31(5):2742-58. DOI: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa397>
41. Teng Z, Wei Z, Qiu Y, Tan Y, Chen J, Tang H, *et al.* Psychological status and fatigue of frontline staff two months after the COVID-19 pandemic outbreak in China: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders.* 2020;275:247-52 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.032>
42. Larios-Navarro A, Bohórquez-Rivero J, Naranjo-Bohórquez J, Sáenz-López J. Psychological impact of social isolation on the comorbid patient: on the subject of the COVID-19 pandemic. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2020 [acceso 09/04/2021];49(4):227-8. Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-colombiana-psiquiatria-english-edition--479-articulo-psychological-impact-social-isolation-on-S2530312020300825>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.