

Fatiga pandémica provocada por la COVID-19

Pandemic Fatigue Caused by COVID-19

Rodolfo Javier Rivero-Morey^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2484-9597>

Lya del Rosario Magariño-Abreus¹ <https://orcid.org/0000-0002-9933-5323>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Facultad de Medicina. Cienfuegos, Cuba.

* Autor para la correspondencia: javiermorey98@gmail.com

Recibido: 08/11/2021

Aceptado: 29/12/2021

Estimado editor:

Luego de transcurridos cerca de dos años de haberse reportado los primeros casos de COVID-19, es frecuente que una cantidad creciente de personas experimenten sensaciones como cansancio, ansiedad e incluso irritabilidad, que afectan la salud emocional y el bienestar del individuo. Este fenómeno, sin distinción de edad o sexo, ha sido padecido por millones de habitantes a nivel mundial. En correspondencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el término de fatiga pandémica como el estado de agotamiento psicológico y desmotivación, mantenida y no resuelta en el tiempo, generado por las restricciones y precauciones adoptadas durante la pandemia, de ahí que se considere como otra secuela del SARS-CoV-2.^(1,2)

Cerca del 60 % de la población europea está padeciendo fatiga pandémica. Se estima que, en España, 8 de cada 10 personas han presentado síntomas en algún momento durante el último año. Estos sentimientos de desánimo se dan ampliamente tanto en mujeres como en hombres y su incidencia es mayor cuanto menor es la edad del paciente.⁽³⁾

Un estrés mantenido por el miedo o riesgo de contraer el virus ocasiona una respuesta endocrino-inmunológica que deprime las defensas del organismo y lo hace más propenso al desencadenamiento de otras enfermedades.⁽¹⁾ Las distintas emociones, experiencias y

percepciones relacionadas con la actual situación epidemiológica generan un estado de malestar psicológico, llevando algunas veces al paciente a abandonar las medidas de prevención y control como lavado de las manos, aislamiento social, uso de mascarilla, entre otras; las cuales resultan imprescindibles en el enfrentamiento a la pandemia.

Estos efectos graves pueden desencadenar un “síndrome de Burnout”, empeorar cuadros de depresión o ansiedad que ya padecían algunas personas, devenir en un desinterés por la información relacionada con la COVID-19 y en consecuencia disminuir su percepción de riesgo y su autocuidado, dejando de cumplir protocolos ya establecidos lo que podría agravar en cierto grado la cifra de contagiados.⁽⁴⁾

Existen muchos factores que pueden causar la fatiga, uno es el “efecto de habituación”, generando una costumbre a la pandemia y se comienza a interpretar que la amenaza quizás no sea tan grave. El sesgo de disponibilidad, al conocer pocos casos de infección por COVID-19 o que las personas no respetan las medidas de protección, más fácilmente pensará que es poco probable que se contagie. A su vez, el sesgo de confirmación crea la tendencia a buscar solo la información que contraste con hipótesis propias, por ejemplo, que en realidad no traterá ningún riesgo el no respetar las medidas de distanciamiento físico.

¿Qué síntomas pueden aparecer en estos pacientes? El agotamiento mental se puede manifestar en distintas conductas como desinterés, desconfianza, depresión, cambios repentinos de humor, aburrimiento y apatía. Es común, además, que se presenten dificultades para conciliar el sueño y concentrarse, tristeza y pérdida de la motivación, angustia, nerviosismo, sensación de frustración, todo ello puede devenir en cuadros de desesperanza, como ansiedad, soledad y agobio por la rutina que ha impuesto la pandemia. Así, el organismo se somete a un estrés que puede afectar el correcto funcionamiento cotidiano del individuo; cuando estas emociones alteran la capacidad de trabajo, el nivel de concentración dificulta las relaciones con nuestro entorno, provoca mayor irritabilidad, entre otras; entonces, se aconseja la ayuda profesional psicológica.

Sin embargo, existen algunas pautas que se pueden seguir para llevar una vida más saludable y evitar caer en este estado. Uno de los antídotos psicológicos de la fatiga pandémica radica en potenciar una ética personal, familiar y social solidaria, por encima de toda forma de individualismo, egoísmo y egocentrismo,⁽⁵⁾ además de la autorresponsabilidad y el autocuidado en el cumplimiento de medidas higiénicas y de distanciamiento, tratando de mantener buen estado anímico.

Es importante identificar las emociones y pensamientos negativos con el objetivo de transformarlos con actividades de entretenimiento que animen la energía positiva, como la

práctica de ejercicios, cantar, bailar, leer o ver películas y series. El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y evita el sedentarismo, fomenta una sensación de bienestar y conlleva beneficios para el organismo. Practicar, de manera regular, actividades como relajación muscular, meditación, *mindfulness* o yoga, e incluso escuchar música en un entorno tranquilo, ayuda a contrarrestar la actividad fisiológica que genera el estrés y proporciona mayor control de los pensamientos y las emociones.⁽³⁾

Resulta importante el cuidado de la dieta, que sea saludable, variada y equilibrada, con la inclusión de frutas y verduras; las vitaminas y antioxidantes incrementan las defensas y ayudan a estar de mejor ánimo. También, evitar el tabaco y el alcohol u otras sustancias estimulantes que puedan generar adicción.^(3,4) Se debe dormir lo necesario (al menos 7 u 8 horas), no realizar las siestas largas durante el día y, por la noche, no usar dispositivos electrónicos e ir a la cama con ellos.⁽²⁾

En el caso de los niños, es importante promover el juego y en con relación a los adolescentes y jóvenes, mantener el vínculo con los amigos y familiares a través de llamadas telefónicas o de manera virtual. Además, limitar el consumo de noticias relacionadas con la COVID-19, sin dejar de mantenerse actualizado, pues la exposición a demasiada información puede generar emociones negativas; asimismo, no se recomienda hacerlo antes de dormir. Igualmente, la creación de nuevas rutinas y pasatiempos, estimular valores como la solidaridad y el apoyo social, pensar de manera positiva, ayudar a los demás mejora tu propio estado de ánimo y reduce el estrés.⁽³⁾

Además, establecer metas realistas y planes atemperados a la nueva realidad que eviten el cansancio emocional, la falta de realización profesional y la despersonalización.⁽¹⁾ Es fundamental mantener una conexión con otras personas; esto puede ser por teléfono, correo electrónico y hacer reuniones por las vías de *streaming*, lo que permite disminuir la sensación de soledad y encierro.⁽⁶⁾ Los ejercicios de respiración con el diafragma ayudan a regular los picos de estrés o nervios.⁽⁴⁾

Cuando no se logra con las medidas señaladas lograr una homeostasia física y mental, los síntomas de malestar son intensos, incapacitantes y/o persistentes en el tiempo; en este caso es recomendable consultar con el especialista

Son múltiples las acciones que se pueden realizar desde la Atención Primaria de Salud para reducir el impacto psicológico de la COVID-19 que abarcan todos los niveles de prevención. En el primordial, la intersectorialidad con otras esferas de la sociedad como la educación, logra que más entidades gubernamentales se sensibilicen y adopten medidas ante esta problemática.

La movilización del grupo básico de trabajo en tareas vinculadas a combatir el fenómeno y la creación de equipos multidisciplinarios con psicólogos, psiquiatras e internistas junto al médico de familia propician una atención especializada y terapéutica de calidad. La identificación y el trabajo con grupos vulnerables mediante acciones de promoción y educación para la salud, charlas educativas, dinámicas de grupo e intervenciones comunitarias, permiten un acercamiento a la población lográndose un impacto positivo en la elevación de la percepción de riesgo.

Referencias bibliográficas

1. Noda Alonso S. Fatiga pandémica representa otra señal de alarma ante la COVID-19. 2021 [acceso 28/08/2021]. Disponible en: https://salud.msp.gob.cu/fatiga-pandemica-representa-otra-senal-de-alarma-ante-la-covid-19/?doing_wp_cron=1629841078.8906788825988769531250
2. Droguett M. Fatiga pandémica: síntomas y recomendaciones. 2021 [acceso 28/08/2021]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Adultos/fatiga-pandemica-sintomas-recomendaciones>
3. Maset J. Fatiga pandémica. 2021 [acceso 28/08/2021]. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/fatiga-pandemica/>
4. González M. Fatiga pandémica: qué es y cómo saber si la sufres. 2021 [acceso 28/08/2021]. Disponible en: https://www.google.com/amp/s/www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-fatiga-pandemica-y-como-saber-si-sufres-202101280301_noticia_amp.html
5. Romero-Álvarez D, Peterson AT, Escobar LE. Fatiga de vigilancia durante epidemias. Rev. chil. infectol. 2017 [acceso 28/08/2021];34(3). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182017000300015&lng=es
6. Antonio Cano. Fatiga pandémica por el Covid: ¿cuáles son sus síntomas y cómo se supera? 2020 [acceso 28/08/2021]. Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/amp.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/fatiga-pandemica-por-el-covid-cuales-son-sus-sintomas-y-como-se-supera--6031>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.