



# Fatiga pandémica ante la COVID-19



## ► ¿Qué es la fatiga pandémica?

La fatiga pandémica es un término acuñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) 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.

## ► ¿Cómo se manifiesta y de qué forma afecta a la población?

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 qué es importante su control?

El sentimiento de desmotivación conduce a:



**Desinterés por la información** relativa a la pandemia



**Disminución de la percepción del riesgo** a contraer la enfermedad



**Empeoramiento del seguimiento de las recomendaciones** y del cumplimiento de las restricciones impuestas

En definitiva, pone en riesgo los avances respecto a la contención de la pandemia que se hayan podido alcanzar

# Recomendaciones de tu farmacéutico

Tu farmacéutico te puede ayudar dándote algunos **consejos para evitar la fatiga pandémica** y mantener al mismo tiempo las medidas sanitarias exigidas.



1. Realiza **ejercicio físico**, cuida tu alimentación y tu higiene personal

5. Intenta reconocer, **normalizar y reconducir las emociones negativas**

2. Asegura un buen **descanso nocturno**

6. **Vive el presente** y evita comparar tu vida con la que llevabas antes de la pandemia

3. Aprende y pon en práctica alguna **técnica de relajación**

7. Mantente informado pero **evita la infoxicación (saturación informativa)** - tu farmacéutico siempre te ofrecerá información de calidad, de fuentes oficiales y actualizada

4. Fomenta la realización de **actividades gratificantes**

No te automediques. Pregunta siempre a tu farmacéutico, que te podrá asesorar

## Recuerda seguir la **regla de las 6M** en la prevención contra la COVID-19

**Mascarilla**  
También en reuniones familiares

**Menos contactos**  
Y en una burbuja estable

**Metros**  
Mantener la distancia física interpersonal

**Más ventilación**  
Actividades al aire libre y ventanas abiertas

**Manos**  
Lavado frecuente de manos, preferentemente con agua y jabón

**Me quedo en casa**  
Si tengo síntomas o me han diagnosticado de COVID-19, si estoy esperando resultados o si he estado en contacto con un caso