



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 infoxación** (saturación informativa) - tu farmacéutico siempre te ofrecerá información de calidad, de fuentes oficiales y actualizada 

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

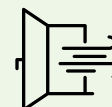
No te automediques. Pregunta siempre a tu farmacéutico, que te podrá asesorar


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