

SALUD LABORAL

n.º 770

¿Qué es la fatiga pandémica?

SÍNTOMAS Y RECOMENDACIONES PARA AFRONTARLA



A escasos 45 días de cumplir un año de encierros intermitentes, restricciones sociales, emocionales e incluso económicas, estamos que iya no podemos más! Física y psicológicamente estamos agotados. Dejar atrás nuestras actividades diarias, ciertas rutinas, el contacto físico y sobre todo los planes con amigos y familiares nos han hecho perder parte de los reforzadores positivos y estímulos agradables de la vida.

El ser humano tiene una gran necesidad de sentir control. Y el caso de la pandemia es una de esas situaciones que hoy escapan a nuestro control. No sabemos si mañana nos confinarán, si habrá nuevas restricciones, si el plan que teníamos pensado se anulará por un posible positivo y todo ello nos impide pensar en planes a largo plazo. La incertidumbre lleva consigo la idea de no saber qué esperar y esto genera en las personas un estado de hiperalerta, miedo e inseguridad.

La consecuencia directa de este año de pandemia y que ha afectado a cerca del 60% de la población europea, es la denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como fatiga pandémica.

La fatiga pandémica es una forma de desgaste emocional derivada del estado de hipervigilancia, la in-

certidumbre en la que nos encontramos y la falta de control que sentimos sobre la pandemia y nuestra propia vida. Aunque al inicio se observaba como el miedo inicial a la pandemia, se ha ido convirtiendo poco a poco en un agotamiento generalizado de la población. La fatiga pandémica se ve afectada por el paso del tiempo y por las emociones, las experiencias y las creencias personales.

¿Cómo se manifiesta?

Los síntomas están relacionados con la ansiedad, la apatía, la depresión, el estrés, la frustración, la irritabilidad, el agotamiento o la desmotivación. Junto a ellos, cada vez es más común ver que también se manifiestan otros de carácter más físico, como alteraciones del sueño, cansancio, dolores de cabeza tensionales, problemas gastrointestinales o sensaciones físicas



relacionadas con la ansiedad (falta de aire, taquicardias, etc.).

Pero también, cada vez más, las personas se sienten desmotivadas para seguir las recomendaciones y restricciones de las autoridades sanitarias. Así, está disminuyendo su esfuerzo por mantenerse informados y las percepciones del riesgo relacionadas con la Covid-19 también se están reduciendo.

Medidas de prevención contra el COVID en el ámbito laboral y de las empresas

Podrían establecerse cuatro posibles estrategias, clave en las empresas, que pueden realizarse a través de las personas responsables de la comunicación y de la prevención del contagio, con el fin de mantener y revitalizar el apoyo de los trabajadores en las conductas de protección.

- Entender a las personas, sus motivaciones y barreras. Identificar a las personas más reticentes en protegerse.
- Potenciar la participación, consultando la eficacia de las medidas adoptadas para poder modificarlas o cambiarlas ágilmente.
- Enfocar la comunicación al beneficio propio y común de seguir las medidas establecidas, tanto en la empresa como fuera de ella, para diferenciar las actividades con mayor riesgo de contagio.
- Reconocer las emociones de las personas que provocan la desmotivación para poder prestarles apoyo psicológico.

Luchar contra el aumento de contagios por COVID, una labor de todos los trabajadores

Para entender a las personas, pueden realizarse visitas en los puestos de trabajo o mantener conversaciones cara a cara, on-line o telefónicamente para identificar específicamente las motivaciones y barreras. De igual forma, pueden recabarse los puntos de vista más generales de los grupos de riesgo implicados, estableciendo indicadores que evalúen de manera periódica el nivel de fatiga de la plantilla.

Puede potenciarse la participación creando espacios de diálogo en los que estén representados todos los actores involucrados, nombrándolos por turno, departamento, área de producción o fábrica.

El acceso a la información es esencial, pero no garantiza por sí misma la adopción de comportamientos preventivos. Existen otros factores que influyen en la adopción de los comportamientos deseados y deben tenerse en cuenta para determinar las estrategias comunicativas más adecuadas en la prevención de la Covid-19:

- La comprensión de las informaciones relativas a la pandemia.
- Confianza en las instituciones que marcan las medidas.
- La propia percepción del riesgo.

Contra la fatiga pandémica, información rigurosa y bidireccional

La transparencia, la escucha a la plantilla, la planificación y la proactividad deben ser herramientas para anticiparse a los rumores y evitar que circule información errónea de otras fuentes no oficiales. Estas actitudes pueden ser claves para disminuir la fatiga pandémica. Para ello, la información ha de ser transparente, veraz, rigurosa, comprensible y accesible. Además, la escucha de las inquietudes y necesidades informativas de la plantilla refuerzan la confianza en la gestión empresarial de la crisis.

Para reducir los efectos de la fatiga pandémica debe evitarse:

- repetir informaciones erróneas.
- sobrecargar.
- polarizar actitudes.
- señalar los comportamientos no deseables como frecuentes.
- inducir a un miedo desmedido.

Debe recordarse que, para que esta comunicación sea efectiva, los canales deben ser bidireccionales. Los



mensajes ofrecidos deben recibir retroalimentación, resultar adecuados y aceptables, y estar contruidos desde el diálogo. Tienen que identificarse y segmentarse los grupos destinatarios para adaptar el contenido.

Recomendaciones personales para reducir la fatiga pandémica

Mensajes como el correcto lavado de manos, el uso de mascarillas o mantener la distancia física de seguridad están dejando de ser eficaces entre la población y, por ello, la OMS recomienda seguir una serie de sugerencias para que la población pueda superar esta sensación y revitalizar el apoyo a las medidas sanitarias de prevención:

Adaptarse a esta situación puede suponer un auténtico desafío para muchas personas; por ello, ofrecemos una serie de recomendaciones para evitar la “fatiga pandémica”:

- Cuidar el organismo mediante una alimentación saludable, una correcta higiene del sueño y ejercicio físico.
- Reducir el estrés con ejercicios como el yoga, la lectura o los paseos por la naturaleza.
- Mantener el contacto social con amigos y familiares.
- Aceptar las sensaciones. Las situaciones desafiantes despiertan una mezcla de emociones, pero reprimir los sentimientos e ignorarlos no los hace desaparecer. En cambio, reconozca y nombre sus sentimientos.
- Crear nuevas tradiciones y pasatiempos.
- Es importante que tratemos de centrarnos en aquello que sí depende de nosotros mismos y vivamos día a día.
- En la medida de lo posible también es bueno que busquemos reforzadores positivos. El agotamiento emocional llega porque faltan actividades que nos generan bienestar.

- Es necesario establecer ratos de desinformación. Desconectar del flujo de noticias sobre el Covid. El exceso de información también genera agotamiento.

¿Cómo seguir luchando contra el covid de forma individual?

La fatiga pandémica afecta a todos los ámbitos. El primero es el privado. Es necesario mantener la tensión individual en las medidas de prevención más básicas. Para enfatizar el beneficio propio y común, han de reforzarse las seis medidas preventivas más importantes: las “6 M”:

- Metros de distancia.
- Mascarilla.
- Manos.
- Más ventilación y espacios al aire libre.
- Minimizar número de contactos.
- Me quedo en casa si tengo síntomas, soy contacto o tengo un diagnóstico.

Ser positivo: un arma para luchar contra la fatiga pandémica de las medidas COVID

La fatiga pandémica, que relaja el cumplimiento de las medidas contra el COVID, también se combate con positividad. Debe prevenirse el riesgo de generar tensiones y de estigmatización. Así, optaremos por mensajes inclusivos, positivos y de aliento, en lugar de promover la denuncia de comportamientos no deseados, apelando a la empatía y las emociones: “hazlo conmigo”, “échanos una mano”.

Por último, debe evitarse propagar un miedo injustificado, siempre sin subestimar el riesgo. Aunque un miedo funcional pueda favorecer la adopción de los comportamientos deseados, un miedo descontrolado puede ser nocivo. Es preferible priorizar las soluciones que las personas pueden aplicar, con el fin de desarrollar su sentimiento de competencia y de control frente a los riesgos.

Desde la Federación de Enseñanza de USO, os animamos a que no os relajéis en las medidas de protección estipuladas. Normalizar la convivencia con el virus es una reacción natural, pero no podemos permitirnosla. La tensión en la lucha contra la pandemia debe continuar.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acció Sindical
y Salud Laboral de FEUSO