

# "FATIGA PANDÉMICA"



CÁPSULAS PARA LA SALUD

Asociación de Personal Académico Jubilado, UASLP  
Dra. Angelina González Hurtado  
Vocalía de Salud (Integrante)

Nuevo trastorno reconocido ya por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se refleja como una desmotivación y falta de seguimiento de las recomendaciones de protección y seguridad sanitaria, así como el desarrollo de comportamientos que afectan la salud emocional y mental de las personas.

Conlleva agotamiento mental, apatía, desmotivación, que se ven reflejados como; cansancio, depresión y ansiedad.


Se presentan cambios comportamentales como: irritación, estrés, desesperación, temor y ansiedad con la única idea obsesiva en su mente de que termine la pandemia para retomar sus actividades "normales".



Además pueden percibirse solos, tristes, preocupados, y frustrados, manifestaciones que se ven reflejadas en comportamientos al comer, dormir (insomnio o hipersomnía), falta de concentración, o aislamiento.

Recomendaciones que servirán para apoyar a quienes se observe presenten las manifestaciones antes mencionadas o bien, que si alguien se autopercibe en este estado pueda solicitar apoyo familiar y profesional



- 
- 1. Cuidar el cuerpo, dormir suficiente, mantener una alimentación balanceada y en horarios adecuados, hacer ejercicio. Esto, aumentará la energía, mejorará el estado de ánimo y se fortalecerá el sistema inmunológico.
  - 2. Mantenerse informado pero lo básico, eligiendo fuentes fidedignas.
  - 3. Buscar desarrollar una o varias actividades que reduzcan el estrés, entre otras, pueden ser; meditar, cocinar, jugar, leer, escuchar música, estudiar un idioma, escribir cuentos o historias, etcétera.
  - 3. Conectarse con quienes le rodean, establecer en acuerdo con otras personas una videoconferencia, llamar por teléfono a un ser querido, escribir mensajes.
  - 4. Inventar; proyectos y hasta nuevas tradiciones familiares. Ideas que pueden ser divertidas para todos, de manera que haga sentirse bien a toda la familia.
  - 5. Identificar los propios sentimientos, buscar compartirlos, no ignorarlos y en caso de que considere que lo rebasan pedir ayuda profesional.
  - 6. Si le resulta imposible superar los síntomas, solicite ayuda profesional
  - 7. Recordar mantener las medidas sanitarias para prevenir el contagio del virus, piense que cada granito de arena que pone ayuda a cuidar a su familia, a sus seres queridos, a sí mismo y a todo el mundo.