

Fatiga pandémica



Vivianne Santiago, MA Psy

Psicóloga
Manejadora de casos en Salud Mental, MSO

La pandemia que estamos viviendo desde marzo de 2020 nos ha marcado y nos afecta a todos de forma directa e indirecta. Ajustarnos a una nueva realidad ha agregado tensión emocional por un tiempo prolongado. Esta situación puede causar desmotivación y una sensación de incertidumbre constante que puede generar ansiedad, depresión o causar fatiga emocional.

La fatiga mental o emocional hace referencia a un agotamiento mental crónico como resultado de un exceso de exigencias personales y de estrés mental continuo. Esto puede llevar a estar emocionalmente exhaustos y agotados por la sobrecarga de eventos estresantes. Es lo que llamamos síndrome de quemazón (*burnout*). La fatiga emocional por la pandemia de COVID-19 o fatiga pandémica ha afectado a un 60% de los europeos; en España, se estima que el 40% de la población presenta síntomas moderados o graves de depresión. En los Estados Unidos, el 84% de los participantes de la encuesta de estrés realizada por la *American Psychological Association* en enero de 2021 indicó padecer de al menos 1 síntoma relacionado con estrés prolongado, siendo los más comunes ansiedad (47%), tristeza (44%) y coraje (39%).

Además de los estresores del diario vivir y los añadidos por la situación de la pandemia, quienes trabajan ayudando a otros están expuestos a padecer también fatiga por compasión. El estrés resultante de la empatía y compromiso puede aportar al agotamiento emocional y ocasionar miedo, culpa, desesperanza y desinterés, entre otros sentimientos, por no poder ayudar o salvar a todos los pacientes.

Sabemos que es normal sentir estrés, pues es una alerta que identifica nuestro organismo para protegernos y estar a salvo. Por otra parte, si no logramos bajar los niveles de estrés y nos mantenemos así por un tiempo prolongado, se puede desarrollar fatiga emocional. Algunos de los síntomas característicos que conlleva este síndrome son:

- Trastornos del sueño;
- Nerviosismo o irritabilidad;
- Agotamiento;
- Sentimiento de impotencia;
- Dificultad para concentrarse;
- Desmotivación;
- Dolor de cabeza;
- Problemas digestivos;
- Palpitaciones;
- Aislamiento;
- Uso de drogas o alcohol;
- Inestabilidad;
- Más sensibilidad;
- Letargo;
- Apatía o tristeza; y
- Dejar de lado hábitos saludables.

En general, para prevenir la fatiga emocional, sobrellevarla y superarla, se debe llevar un modo de vida saludable. Esto quiere decir tener hábitos de buena higiene del sueño, comer saludable y de acuerdo con nuestras necesidades, realizar ejercicios de acuerdo a nuestra capacidad, mantenernos activos y cuidar de nuestra salud mental. Una buena salud mental es medular para tener la calidad de vida que deseamos.

En estos tiempos de pandemia, ajuste y reajuste, debemos estar muy alertas a cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Como proveedores en el área de salud, es de suma importancia que cuidemos nuestros pensamientos y emociones, y observemos nuestros comportamientos. Debemos prestar especial atención a las emociones que son más frecuentes e intensas. Si notamos que nos sentimos decaídos, hagamos el esfuerzo por recargarnos y retornar a los buenos hábitos y, en caso de no observar mejoría, no se debe dudar en buscar apoyo profesional para así lograr una mejor calidad de vida en beneficio personal o de nuestro entorno, inclusive laboral. 