

La fatiga pandémica, ¿qué es y qué hacer ante ella?

Manejo

Evitar por completo el estrés y la fatiga propios de la pandemia es complicado; no obstante, los expertos hacen las siguientes recomendaciones para aprender a controlar la sintomatología y prevenir complicaciones:

- Menos exposición a la información. En noticieros de televisión, prensa, radio, redes sociales o Internet se transmite gran cantidad de información sobre el coronavirus; por eso, con un horario al día para informarse es más que suficiente.
- No aislarse. El hecho de evitar las reuniones presenciales no implica olvidarse de los seres queridos por completo. Es fácil conectar con ellos mediante alguna plataforma o encontrarse, de vez en cuando, en espacios al aire libre y con todas las medidas de bioseguridad.
- Hacer actividades que le gusten. No todo puede ser trabajo; aunque sea un poco complicado, por el contexto que estamos viviendo, elija pasatiempos que sean de su agrado o busque la manera de hacer lo que más le gusta, sin exponerse.
- Coma bien, haga pausas activas y practique ejercicio; además de ser algo saludable, permite distraer la mente y olvidarse de la realidad, por momentos.
- Mantenga las medidas de seguridad. Por más aburrido que esté de las normas, no las evite; recuerde que, hasta el momento, el tapabocas, el lavado frecuente de manos y el distanciamiento social han sido las principales armas en contra del virus.
- Cuide sus pensamientos. Puede parecer difícil, pero procure detectar los pensamientos que le hacen daño y reemplácelos por aquellos que sean útiles y le provoquen emociones agradables.
- Busque ayuda profesional cuando sienta que no puede controlar la situación o cuando tenga emociones muy frecuentes, intensas y perduran demasiado.

Foto. Colmedica