



NEWS RELEASE

Michelle Pemberton
Planning & Grants Specialist
(970) 522-3741 x1239
michellep@nchd.org

Diciembre 28, 2020
INFORMACIÓN INMEDIATA

Hacer frente a la fatiga

Sterling, Colo. - 28 de Diciembre de 2020: Muchos se han cansado de los límites impuestos a las actividades y los pasos adicionales necesarios para seguir las precauciones durante la pandemia de COVID-19. Todo requiere un esfuerzo extra y no es divertido. Estas precauciones son importantes para proteger su salud y la salud de los demás, pero pueden ser difíciles de mantener durante meses. Estos sentimientos se denominan "Fatiga COVID" o "Fatiga de la máscara" o "Fatiga de precaución".

Independientemente del nombre, esta fatiga ocurre cuando la energía que lo mantiene alerta al peligro y el riesgo comienza a agotarse. También puede aparecer un sentimiento de resignación, junto con la actitud de "¿por qué molestarse?" Sin embargo, ceder a ese cansancio y bajar la guardia tiene consecuencias. Es posible que estemos cansados de COVID-19, pero este virus aún se está propagando, y la evidencia de las consecuencias de la defraudación es clara en el aumento de casos y hospitalizaciones a principios de este otoño.

Al principio de la pandemia, el miedo y el sentido de responsabilidad social combinados llevaron a la mayoría de las personas a cambiar drásticamente sus comportamientos para frenar la propagación del COVID-19, y funcionó. El número de casos nuevos, hospitalizaciones, brotes y muertes dejó de crecer y luego comenzó a disminuir.

Se necesitó mucho esfuerzo, fuerza de voluntad y energía para negar a todos lo que querían: interacciones sociales cercanas, libertad para ir a cualquier parte y volver a las rutinas anteriores. La fuerza de voluntad es como un músculo que se cansa y se debilita con el uso excesivo. Nos adormecemos después de estar en un estado de alerta elevado durante períodos prolongados. Esto sucede incluso con las luchas diarias que enfrentamos entre lo que queremos a corto plazo y lo que sabemos que es mejor para el largo plazo. Los ejemplos incluyen gastar ahora o ahorrar para el futuro, comer un postre tentador o alcanzar una meta de pérdida de peso. Es normal experimentar un conflicto entre nuestro impulso emocional ("¡Lo quiero ahora!") Y el control racional ("Pero piensa en el futuro"). La pandemia ha creado un conflicto constante entre nuestro impulso emocional y el control racional. Hay un beneficio inmediato de renunciar a la precaución. Se siente bien ahora. El beneficio de mantener la vigilancia es menos claro con probabilidades intangibles de reducir su riesgo de contraer o propagar COVID-19. Nuestros cerebros humanos luchan al comparar un deseo presente tangible con un bien futuro intangible. ¿Cómo mantenemos comportamientos seguros cuando nuestras emociones nos tientan a abandonarlos?

- Cuida nuestra salud física y emocional. Consuma alimentos saludables, haga ejercicio con regularidad, duerma lo suficiente y practique el manejo del estrés.
- Aprovecha el poder de los hábitos y la rutina. Una estrategia de afrontamiento útil es adoptar una nueva rutina que le dé una sensación de seguridad y previsibilidad. Incluya la hora habitual de acostarse y despertarse, las comidas, los descansos y las actividades que le brinden placer. Adoptar el hábito de cubrirse la cara cuando está fuera de casa y lavarse las manos con frecuencia puede convertir estas actividades en una parte reflexiva de nuestra rutina.
- Mantenga y fortalezca de forma segura las conexiones sociales. Nuestras vidas sociales se han visto más afectadas por esta pandemia y necesitamos interacciones sociales como seres humanos. Los contactos telefónicos y en línea son seguros y pueden reemplazar algunos de los contactos en persona que extrañamos. Las conexiones limitadas en persona pueden ser más satisfactorias, por lo que tal vez pueda salir a caminar con un amigo con el distanciamiento físico adecuado. La clave para las conexiones en persona es limitar la cantidad de personas que se reúnen.
- Comprender las graduaciones de riesgo para diferentes tipos de actividades. Las restricciones y recomendaciones han cambiado con la prevalencia de transmisión de enfermedades. Para tomar decisiones racionales sobre su comportamiento, tómese el tiempo para aprender lo que los expertos en salud han descubierto sobre los riesgos de diferentes actividades.

- Enfócate en los demás. Las personas cometen un error común al usar máscaras al asumir que se las están poniendo solo para protegerse. Se recomiendan máscaras para reducir el riesgo de propagar las gotitas que transmiten la enfermedad a otras personas. Centrarse en la salud y seguridad de otras personas puede ayudar a mantener nuestra motivación para practicar hábitos seguros de prevención de enfermedades. Reducir la propagación de COVID-19 es una actividad colectiva que tiene éxito o fracasa en función del comportamiento de todos los miembros de la comunidad. Incluso si no se siente en un gran riesgo personal por la enfermedad, usted es un miembro de la comunidad más grande en la que muchas personas corren un gran riesgo. Cuando usted hace su parte para mantener bajo el nivel de enfermedad en su comunidad, está ayudando a evitar que los hospitales se sobrecarguen, que las empresas prosperen, que salven empleos y que las escuelas permanezcan abiertas. Centrarse en los demás también tiene un beneficio egoísta. Todos nos sentimos mejor con nosotros mismos y más optimistas sobre el futuro cuando ayudamos a otras personas.

Las emociones pueden distorsionar nuestro juicio. La depresión y la ansiedad extrema son altos riesgos que deben abordarse. Si los sentimientos de tristeza, ansiedad o soledad interfieren con su funcionamiento diario, está bien pedir ayuda. Puede hablar con un amigo o un líder de la iglesia. También hay profesionales de la salud mental con los que puede hablar. Para obtener una lista de consejeros locales, visite <https://www.nchd.org/behavioralhealth>.

#