

## 10 recomendaciones de la OMS ante la fatiga pandémica

### ¿Qué es la fatiga pandémica?

La OMS define la fatiga pandémica como un estado de desmotivación para seguir las recomendaciones establecidas para protegerse ante la pandemia, la fatiga aparece gradualmente y afecta a una serie de emociones, experiencias y percepciones.

Se manifiesta a través de síntomas tales como el estrés, la ansiedad, problemas cognitivos que afectan a la memoria o favorecen la depresión. Además pueden aparecer síntomas físicos como el cansancio o el agotamiento.

Para dar respuesta a este problema la OMS ha editado un documento “Fatiga Pandémica. Revitalizar lo público para prevenir COVID-19” (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>) donde, analiza el problema de la “fatiga pandémica” y propone una serie de recomendaciones para su abordaje.

### Factores que afectan a la conducta de protección

El documento toma como punto de partida el análisis de los factores generales que deben existir para que se produzca una conducta ( en este caso una conducta de protección ante un posible contagio: motivación individual (automática y reflexiva), capacidad individual (física y psicológica) y oportunidad en el contexto (social y física) para que se realice una conducta. Los subcomponentes de cada factor pueden funcionar como barreras y / o bien pueden impulsar la conducta.

## 10 Recomendaciones de la OMS ante la Fatiga padémica

Según la OMS existen 4 estrategias claves para cualquier política, recomendación o actuación en este ámbito:



- Entender a las personas
- Implicarlas como parte de la solución
- Permitir que la persona “viva” su propia vida pero reduciendo los riesgos
- Reconocer y abordar las dificultades que experimentan las personas.

Por último la OMS ofrece 10 recomendaciones para la puesta en marcha de acciones concretas relacionadas con las estrategias anteriores. Las recomendaciones de la OMS se dirige a líderes de organizaciones políticas. En la Red andaluza de PSLT adaptamos esas recomendaciones al ámbito laboral:

### 01

Comuníquese con diferentes grupos sociales y pídale que encuentren formas creativas de motivar a sus compañeros y compañeras. En el caso de organizaciones laborales identifique líderes de opinión entre sus trabajadores y trabajadoras o bien representantes laborales. Pregúnteles qué apoyo necesitan de usted.

### 02

En cada lugar de trabajo, pregunte a cada miembro (las personas usuarias y a trabajadores y trabajadoras) cómo les gustaría implementar los comportamientos recomendados. Estas discusiones

pueden revelar barreras, inconvenientes y percepciones erróneas que pueden abordarse manteniendo las restricciones.

03

Definir orientaciones sobre como llevar una vida lo más normal posible al tiempo que se reducen los riesgos. Por ejemplo, hacer recomendaciones para comidas más seguras, interacciones en el lugar de trabajo o fuera del trabajo. Encuentre formas creativas de comunicar dicha orientación.

04

Prepare de antemano una forma segura de celebrar eventos masivos: días señalados, momentos de encuentro. Pregunte a las personas que van a participar en esos actos sobre sus inquietudes y proporcione orientación así como recomendaciones claras para garantizar su seguridad.

05

Comprenda qué medidas pueden ser insostenibles a largo plazo, por ejemplo, un aislamiento prolongado que podría redundar en la pérdida de empleo o ingresos. Modificar o equilibrar dichas restricciones con otras medidas más asumibles.

06

Buscar soluciones para realizar comportamientos recomendados que resulten fáciles y económicas. Por ejemplo ofrecer planes de conexiones a Internet rápidas y económicas para el teletrabajo, máscaras y desinfectantes de manos gratuitos, áreas accesibles para lavarse las manos, espacios para la interacción social, oportunidades para el teletrabajo y más.

07

Solicite la implicación y responsabilidad de las personas en lugar de culparlas, asustarlas o amenazarlas. Reconozca su contribución.

08

Utilice un estilo de comunicación claro, preciso y predecible. Use infografías simples y directas como una forma efectiva de comunicar restricciones y riesgos epidemiológicos, y cómo se relacionan ambos factores.

09

Realice estudios poblacionales cualitativos o cuantitativos con regularidad. Tome en consideración los resultados y adopte las medidas necesarias para responder a la nueva evidencia que arrojan los datos.

10

Adapte la comunicación a grupos específicos que se muestran especialmente desmotivados. Puede ser útil hacer y pilotar mensajes y elementos visuales antes de lanzarlos.

**Fuente:** Esta noticia se ha elaborado a partir del documento: World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020). Pandemic fatigue: reinvigorating the public to prevent COVID-19: policy considerations for Member States in the WHO European Region. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/335820>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO  
**Se ha realizado una adaptación de las recomendaciones de ese documento al ámbito laboral.**