



Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

La pandemia de COVID-19 ha sido responsable de un exceso de mortalidad de aproximadamente 30 millones de muertes en todo el mundo.¹ A pesar de haber sido clasificado como el país mejor preparado del mundo antes de que comenzara la pandemia, Estados Unidos padeció la mayor cantidad de muertes durante la mayor parte de la pandemia.² Una razón clave es la cantidad de personas no vacunadas.

Incluso hoy que más del 98 % de los estadounidenses tiene algún grado de inmunidad que los protege del SARS-CoV-2, las personas no vacunadas siguen teniendo un mayor riesgo.³ Durante la temporada de virus de otoño e invierno de 2023-2024 del hemisferio norte, más del 95 % de los adultos hospitalizados no tenían registro de haber recibido la última vacuna contra el COVID-19.³ Los datos provenientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) continúan demostrando que la vacunación contra el COVID-19 reduce cerca de un 50 % el riesgo de enfermedad sintomática y hospitalización en comparación con las personas que no están al día con la vacunación.³



Todo indica que el COVID-19 seguirá siendo una amenaza para la salud pública en el futuro próximo. Se necesitan esfuerzos continuos para prevenir la enfermedad grave causada por el COVID-19, en particular, en adultos mayores, personas con afecciones médicas preexistentes y lactantes. Los CDC enfatizan la importancia de usar [estrategias comprobadas de prevención de virus respiratorios](#) para reducir el riesgo de enfermedad grave.

Sin embargo, después de 4 años, las personas están... agotadas. Parte del agotamiento proviene de la fatiga mental, definida como “estado psicobiológico causado por períodos prolongados de actividad cognitiva exigente y caracterizado por sentimientos subjetivos de ‘cansancio’ y ‘falta de energía’”.⁴ Otra parte proviene de la fatiga emocional: sentir que una persona está sobrepasada emocionalmente y agotó sus recursos emocionales propios.⁵ Un fenómeno identificado recientemente es la fatiga pandémica: desmotivación para seguir los comportamientos recomendados de protección, la cual aparece gradualmente con el transcurso del tiempo y se ve impactada por una serie de emociones, experiencias y percepciones.⁶

El desafío en evolución para los farmacéuticos es promover la confianza y el uso de la vacunación contra el COVID-19 mientras abordan y manejan el agotamiento, tanto el propio como el de sus pacientes.

Cómo manejar la fatiga pandémica

En un ensayo publicado en enero de 2024 en *The New York Times*, la médica de atención primaria Danielle Ofri expresó lo que muchos proveedores de atención médica venían observando: los pacientes aceptan recibir la vacuna antigripal, pero se niegan a recibir la vacuna actualizada contra el COVID-19, incluso si ya han recibido dosis previas.⁷ Ofri explicó lo siguiente:

Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

“Cuando les pregunto a mis pacientes si tienen alguna inquietud o pregunta sobre las vacunas contra el COVID, casi siempre la respuesta es negativa. Prácticamente nadie me pregunta sobre los datos de seguridad o cuán eficaces son para prevenir la transmisión viral, la hospitalización y la muerte... Solo recibo respuestas evasivas o, con vergüenza, los pacientes contestan: “No lo sé, simplemente no lo sé”. Mientras intento averiguar qué piensan mis pacientes, puedo sentir su sorpresa de que no haya un problema específico que les genere malestar por recibir la vacuna actualizada contra el COVID. Es como si se tratara de un caso comunitario de nerviosismo extremo”.

Este escenario difiere mucho del que generalmente aborda la bibliografía sobre cómo superar la reticencia a la vacuna. Para fomentar la confianza en la vacuna, se alienta a los profesionales de la salud a que compartan mensajes claros, completos y precisos sobre las vacunas contra el COVID-19 y a implementar medidas visibles para generar confianza en la vacuna, el vacunador y el sistema. Pero, como señaló Ofri, sus pacientes “realmente no pueden expresar un motivo específico [para rechazar la vacuna actualizada contra el COVID-19], ni siquiera para sí mismos”. Las conversaciones tienen que ver menos con los hechos y más con las emociones.

Lo que más se necesita en estas conversaciones es una actitud curiosa profunda y genuina, que se expresa principalmente a través de preguntas abiertas. Los farmacéuticos podrían iniciar una conversación con una pregunta general como:

- > *¿Qué piensa de la vacuna contra el COVID-19?*
- > *¿Qué es lo que genera que se sienta diferente respecto de la vacuna contra el COVID-19 en comparación con la vacuna antigripal?*

Las preguntas complementarias deberían explorar cualquier inquietud que los pacientes puedan expresar. Por ejemplo, si los pacientes enuncian que “ya han recibido demasiadas vacunas contra el COVID”, el farmacéutico podría explorar el sentido de la palabra “demasiadas”:

- > *¿A qué se refiere con “demasiadas”?*
- > *¿Cuál cree que es la cantidad “correcta” de vacunas? ¿Por qué cree que eligió esa cantidad?*

Trate de mantener el foco en la reticencia durante el mayor tiempo posible en lugar de abordar inquietudes específicas sobre la vacuna. El objetivo es ayudar a los pacientes a reconocer y procesar la ambigüedad, lo que Ofri denominó “malestar generalizado”, antes de intentar compartir información o contrarrestar información errónea.

Cómo manejar la fatiga mental y emocional

La fatiga mental y emocional relacionada con la pandemia que los farmacéuticos mismos podrían estar experimentando es entendible. Desde marzo de 2020, ha habido una avalancha de información sobre el control y la prevención del COVID-19, información que a menudo ha sido confusa o contradictoria. Los farmacéuticos han tenido que lidiar con un flujo constante de información errónea y desinformación sobre las vacunas contra el COVID-19 en un entorno altamente politizado. Los farmacéuticos de primera línea durante la pandemia han tenido encuentros regulares con pacientes que estaban asustados o enojados o eran abusivos, todo mientras intentaban lidiar con su propio agobio y ansiedad.

Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

Reunir la energía mental y emocional necesaria para continuar defendiendo las vacunas contra el COVID-19 puede parecer un obstáculo gigante. La fatiga mental y la fatiga emocional pueden derivar una en la otra y amplificarse entre sí.⁸ Cuando las personas padecen agotamiento mental, tienen menos control sobre sus respuestas emocionales; pueden irritarse, enojarse o padecer ansiedad más rápidamente o con más frecuencia de lo habitual. El agotamiento emocional puede alterar las funciones ejecutivas mentales, como la memoria de trabajo, el control de atención, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Afortunadamente, los farmacéuticos pueden tomar medidas para contrarrestar la fatiga mental y emocional. Las estrategias y prácticas descritas a continuación son ejemplos de intervenciones que pueden reducir el agotamiento de recursos mentales y emocionales y ayudar a reponer recursos.

Haga una introspección regularmente. La introspección es una práctica simple para sintonizar cómo se siente en el momento presente y reconocer lo que pasa. Varias veces al día, tómese un momento para detenerse y preguntarse a sí mismo:

- > ¿Cómo estoy?
- > ¿Cómo me siento?

Simplemente identificar y reconocer sentimientos de fatiga mental o emocional puede ayudarlo a sentir que tiene más control. Podría continuar haciéndose la siguiente pregunta: “¿Qué acción pequeña podría hacer ahora para reducir mi fatiga [mental y/o emocional]?”

Céntrese antes de comenzar las conversaciones. Las conversaciones sobre vacunas pueden ser desafiantes, incluso cuando no hay conflictos. Idealmente, los farmacéuticos permanecen tranquilos y centrados, se enfocan en lo que el paciente está diciendo en el momento presente y le responden, y controlan su propia reactividad y actitud defensiva.

Una técnica para “salir de su mente” y conectarse con el momento presente antes de una conversación es la práctica “3-3-3”.⁹ Consta en usar tres sentidos, la vista, el oído y el tacto, para internalizar intencionalmente detalles de su entorno inmediato. Específicamente, debe identificar y nombrar:

- > Tres cosas que puedes ver en las cercanías.
- > Tres sonidos que puede escuchar.
- > Tres cosas que puede sentir (o que está tocando).

Puede concluir la práctica inspirando profundamente tres veces.

Conéctese con lo que importa. ¿Qué es importante para usted acerca de la prestación de servicios de vacunación? ¿Qué valores que usted considera fundamentales entran en juego? Conectarse con su “porqué” puede reforzar su energía mental y emocional antes y durante las conversaciones sobre vacunas.

Ofri reveló su “porqué” en *The New York Times*:⁷

“...si no [nos involucramos en conversaciones sobre las vacunas contra el COVID-19], tendremos que tolerar un nivel de muertes evitables que consideraríamos inaceptable en cualquier otro ámbito de la atención médica. Es posible admitir la fatiga pandémica sin darse por vencido. La salud y las vidas a largo plazo de nuestra comunidad dependen de ello”.

Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

Un enfoque para conectarse con su “porqué” es crear un enunciado sobre una misión para las conversaciones sobre vacunas utilizando el formato “Yo [acción] [audiencia objetivo] para [resultado importante]”. Un enunciado sobre una misión sobre la base de las experiencias de Ofri podría ser:

Haré el esfuerzo de mantener conversaciones sobre vacunas sobre la base de la curiosidad con cada paciente que esté dispuesto para ayudar a garantizar que ni siquiera una persona muera innecesariamente.

Considere priorizar su “porqué” encontrando una representación física de lo que más valora.¹⁰ ¿Hay algún objeto, alguna fotografía o algún otro objeto tangible que evoque fácilmente sus motivos para continuar defendiendo las vacunas contra el COVID-19? Coloque ese objeto en un lugar destacado donde pueda mirarlo antes de reunirse con sus pacientes.

Aprenda a regular las emociones. La regulación emocional puede definirse, en líneas generales, como la capacidad de las personas de controlar o modular su estado emocional. Como seres humanos, nuestra tendencia es tratar de regular las emociones (especialmente las emociones negativas fuertes) de maneras no productivas: negándolas o reprimiéndolas, o reaccionando impulsivamente (p. ej., un paciente que se enfurece porque un medicamento está agotado).¹¹ Este abordaje puede mantenernos atrapados en el bucle de fatiga mental/fatiga emocional.

Un abordaje más productivo consta en identificar nuestras emociones, aceptar su existencia y calmarnos antes de reaccionar exageradamente. Las emociones son una parte normal y natural de cómo respondemos a las situaciones. Ponerle un nombre simplemente a lo que está sintiendo cuando emanan las emociones puede ayudarlo a controlar lo que está sucediendo.¹² Por ejemplo, ¿está sintiendo enojo, tristeza, miedo u otra cosa? Luego indague un poco más. Si se siente enojado, ¿qué lo enoja o por qué está enojado? Si siente miedo, ¿a qué le teme?

Tómese microdescansos. Las farmacias pueden ser lugares de trabajo excepcionalmente concurridos, donde es difícil tomarse descansos reales. Pero los farmacéuticos pueden conservar y reponer su energía mental y emocional tomándose microdescansos: pausas breves que van desde unos pocos segundos hasta 5–10 minutos.¹³

Lo que haga durante esa pausa depende de usted, pero asegúrese de que sea algo que lo haga desconectarse del trabajo por un momento.^{14,15} Puede ser tan simple como cerrar los ojos y respirar profundamente o estirar la cabeza, el cuello y los hombros. Puede mirar una fotografía o un vídeo que le generen alegría o repetir una frase o un mantra reconfortantes. Idealmente, debería elegir una actividad que lo ayude a abordar cualquier necesidad física, mental o emocional inmediata.

Priorice el sueño. Según lo observado por el científico del sueño Aric Prather, el sueño a menudo termina siendo lo último en nuestra lista de tareas pendientes cuando debería ser lo primero.¹⁶ Una cantidad insuficiente de sueño de buena calidad junto con el consecuente cansancio al despertar producen un agotamiento tanto de la energía cognitiva como de la energía emocional y reducen nuestra capacidad psicológica para sobrellevar distintas situaciones.¹⁷ Hay cierta evidencia que vincula la fatiga mental con la acumulación de glutamato en la corteza prefrontal; el glutamato acumulado probablemente se elimina durante el sueño.¹⁸

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine, AASM) y la Sleep Research Society (Sociedad de Investigación del Sueño) coinciden en que la mayoría de los adultos deben dormir al menos 7 horas por noche de forma regular para promover una salud óptima.¹⁹ El sitio web de la AASM ofrece [una serie de hojas informativas](#) con información útil sobre problemas frecuentes del sueño.



Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

Referencias

1. Our World in Data. Estimated cumulative excess deaths during COVID-19, World (Exceso de mortalidad acumulativa calculada durante el COVID-19, World). Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://ourworldindata.org/grapher/excess-deaths-cumulative-economist-single-entity>
2. Nuzzo JB, Ledesma JR. Why did the best prepared country in the world fare so poorly during COVID? (¿Por qué le fue tan mal al país mejor preparado del mundo durante el COVID?) *J Econ Perspect.* 2023;37(4):3–22. doi:10.1257/jep.37.4.3
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Background for CDC's Updated Respiratory Virus Guidance (Antecedentes de la Guía actualizada sobre virus respiratorios de los CDC). Actualizado el 1 de marzo de 2024. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/background/index.html>
4. Marcora SM, Staiano W, Manning V. Mental fatigue impairs physical performance in humans (La fatiga mental afecta el rendimiento físico de los seres humanos). *J Appl Physiol.* 2009;106(3):857–864. doi:10.1152/jappphysiol.91324.2008
5. Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives (Prevención del síndrome de desgaste profesional: nuevas perspectivas). *Appl Prev Psychol.* 1998;7(1):63–74. doi:10.1016/S0962-1849(98)80022-X
6. Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud. Pandemic fatigue – reinvigorating the public to prevent COVID-19: Policy framework for supporting pandemic prevention and management (Fatiga pandémica; cómo estimular al público para prevenir el COVID-19: marco de políticas para apoyar la prevención y el manejo de la pandemia). 2020. <https://iris.who.int/handle/10665/335820>
7. Ofri D. My patients used to be enthusiastic about the Covid vaccine. What changed? (Mis pacientes solían estar entusiasmados con la vacuna contra el COVID. ¿Qué cambió?) *New York Times.* 27 de enero de 2024. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.nytimes.com/2024/01/27/opinion/covid-vaccine-skepticism-doctor.html>
8. Thurrott S. Strategies to help you cope with mental and emotional exhaustion (Estrategias para ayudarlo a sobrellevar el agotamiento mental y emocional). Banner Health. 21 de abril de 2022. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.bannerhealth.com/healthcareblog/teach-me/how-to-cope-with-mental-and-emotional-exhaustion>
9. How to use the 333 rule to ease anxiety and calm your mind (Cómo usar la regla 333 para calmar la ansiedad y relajar la mente). Calm. 31 de octubre de 2023. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.calm.com/blog/3-3-3-rule-anxiety>
10. Valcour M. How to refuel when you're feeling emotionally drained (Cómo recargarse de energía cuando se siente agotado emocionalmente). Harvard Business Review. 30 de abril de 2020. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://hbr.org/2020/04/how-to-refuel-when-youre-feeling-emotionally-drained>
11. Henriques G. How to cultivate a curious attitude in times of distress (Cómo cultivar una actitud curiosa en tiempos de angustia). Psychology Today. 18 de noviembre de 2022. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/202211/how-cultivate-curious-attitude-in-times-distress>

Cómo manejar el agotamiento relacionado con la pandemia

12. Klynn B. Emotional regulation: Skills, exercises, and strategies (Regulación emocional: habilidades, ejercicios y estrategias). BetterUp. 22 de junio de 2021. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills>
13. Albulescu P, Macsinga I, Rusu A, et al. "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance ("¡Necesito un descanso!" Una revisión sistemática y un metaanálisis sobre la eficacia de los microdescansos para aumentar el bienestar y el desempeño). *PLoS One*. 2022;17(8):e0272460. doi:10.1371/journal.pone.0272460
14. Kogan N. 6 science-backed ways to improve your well-being at work (Seis formas de mejorar su bienestar laboral que cuentan con sustento científico). Harvard Business Review. 7 de julio de 2023. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://hbr.org/2023/07/6-science-backed-ways-to-improve-your-well-being-at-work>
15. Micro breaks: The importance of taking a break from work (Microdescansos: la importancia de tomarse un descanso del trabajo). Calm. Consultado el 31 de marzo de 2024. <https://www.calm.com/blog/micro-breaks>
16. Prather AA. *The Sleep Prescription: Seven Days to Unlocking Your Best Rest* (La receta del sueño: siete días para desbloquear tu mejor descanso). Penguin Books; 2022.
17. Khammissa RAG, Nemutandani S, Feller G, et al. Burnout phenomenon: Neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management (Fenómeno del síndrome del trabajador quemado: factores neurofisiológicos, características clínicas y aspectos del manejo). *J Int Med Res*. 2022;50(9):3000605221106428. doi:10.1177/03000605221106428
18. Wiehler A, Branzoli F, Adanyeguh I, et al. A neuro-metabolic account of why daylong cognitive work alters the control of economic decisions (Un informe neurometabólico de por qué el trabajo cognitivo durante todo el día altera el control de las decisiones económicas). *Curr Biol*. 2022;32(16):3564–3575.e5. doi:10.1016/j.cub.2022.07.010
19. Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society (Cantidad recomendada de sueño para un adulto sano: una declaración de consenso conjunto de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño). *Sleep*. 2015;38(6):843–844. doi:10.5665/sleep.4716

