

Nº 2.873
DEL LUNES 26 DE ABRIL
AL DOMINGO 2 DE MAYO DE 2021
www.teleprograma.tv



1'80€
Spain
PVP Canarias
1'90€ sin IVA

LOS OSCAR

Todo sobre
la gran noche
del cine

SERIES DE LIBRO

Historias
llevadas
a la tele

ENTREVISTAS

- ▶ Ángela Cremonte
- ▶ Paz Padilla

ARTURO VALLS Y MIREIA AGRAMUNT
DISFRUTAN DEL ÉXITO DE ¡AHORA CAIGO!

UN CLÁSICO RENOVADO

CHAMPIONS REAL MADRID-CHELSEA, MARTES 27



vida sana

Marta Cámara

FOTOS: GETTY



Aquellos 'dos meses de nada' se han convertido en 14 y a los efectos psicológicos del drama vivido hay que sumar el agotamiento mental. Aún queda un poco. ¡Pero no decaigas!

El **88,6 %** de las mujeres la ha sentido durante este año

El consumo de relajantes para dormir ha aumentado un **11 %**

ABUELOS MUY RESISTENTES

A pesar de ser la generación que más ha sufrido el azote de la covid y la que lleva todo un año encerrada, según un informe de la Fundación la Caixa, los mayores han mostrado una enorme fortaleza durante la pandemia. Sin embargo, su aislamiento ha traído serias consecuencias a su salud, ya que ellos han descuidado sus chequeos.



Fatiga pandémica: cómo afrontarla

Agotamiento, hartura, pérdida de esperanza... ni siquiera la llegada de las vacunas nos está librando de sufrir la ya bautizada como 'fatiga pandémica'. Los hospitales no son los únicos que cuelgan el cartel de 'aforo completo', los psicólogos y psiquiatras hacen malabarismos con la agenda para poder atender las nuevas demandas. Solo por motivos relacionados con el telatrabajo la pandemia ha elevado un 67% la petición de programas de ayuda psicológica. Lo asegura la consul-

toría Affor Prevención Psicosocial.

Secuelas invisibles

Según una encuesta de Cofares, empresa de distribución de medicinas en España, ocho de cada diez españoles han sufrido fatiga pandémica alguna vez en este año y las manifestaciones más frecuentes han sido tristeza (86,5 por ciento), cansancio (80,7), irritabilidad (78,7) e insomnio (70,3).

La Oficina Regional de la OMS para Europa ha tomado cartas en el asunto y ha publicado un documento que supone un

marco de actuación para todos los países y que apoya el desarrollo y aplicación de estrategias de respuesta a la fatiga pandémica, así como a las conductas de protección de la ciudadanía.

Para ello los gobiernos deben ser transparentes al explicar los motivos de las restricciones, de las limitaciones que existan en cada momento y de cualquier otro cambio que se produzca. Es decir, ser coherentes para que las personas sepan por qué se toma cada medida y no se sientan desamparados.

¿YA NO PUEDES MÁS?

La psicóloga Pilar Guerra nos da algunas claves para resistir:

■ Informarse bien.

Somos nosotros los que tenemos que tomar las riendas y decidir cuándo, cómo y dónde hacerlo.

■ Autocuidado sí.

Es mejor diseñar un propio programa de normas que nos permitan estar en congruencia con nosotros mismos.

■ Mide tu empatía.

La hiperempatía, es decir, ser una 'esponja' que absorbe todas las cuitas de los demás es 'peligrosa', porque extralimitarnos nos hace más vulnerables

¿Y LOS MÁS JÓVENES?

Parecen los menos 'temerosos', pero como señala la encuesta de Cofares, el 47 por ciento de los veinteañeros también se declara afectado por la fatiga pandémica. No son tan 'inconscientes' como parece.

■ **Cuidado con los niños.** La psicóloga Pilar Conde, de clínicas Origen, nos alerta: "Es una población sobre la que se teme que puedan sufrir dificultades futuras en las relaciones interpersonales". Hay que estar atentos y trabajar en la observación.

COMER PARA SONREÍR

La dieta planta cara a los bajones emocionales y como recomienda la doctora Paula Rosso, del centro Médico Lajo Plaza, no pueden faltar: plátanos, huevos, nueces y pescado porque contienen triptófano, un aminoácido que produce serotonina.

