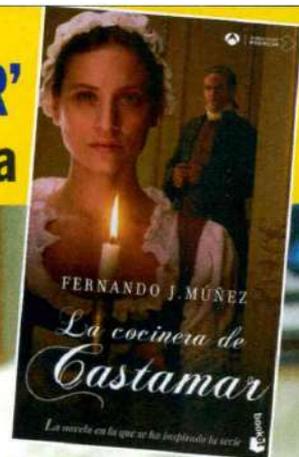


SOLO **1'80€**
SPAIN
Canarias 1,90€

'LA COCINERA DE CASTAMAR'

Consigue un ejemplar de la novela



S E M A



Momento inesperado

ESTEFANÍA Y GUILLERMO SE DEJAN LLEVAR

AT
FE

Michelle Jenner
"Guisar se me da muy bien"

MUJER

El último sueño de Sarp

LATIN AMERICAN MUSIC AWARDS
TELEMUNDO

Fernando Noriega
"Siempre me han atraído los retos"

Y ADEMÁS...

- 'Servir y proteger' Lidia, suspendida de empleo y sueldo
- 'Mi hija' Candan y Demir se casan
- 'Love is in the Air' Un príncipe para Eda
- 'Betty en NY' La gran decepción

Salud

Marta Cámara

Fotos: Getty

Aquellos 'dos meses de nada' se han convertido en catorce 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
reconocen
haberla sentido
alguna vez**

**La
demanda
de relajantes
para dormir
ha aumentado
un 11 % este
año**

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 y renunciando al contacto físico, 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, descuidada durante estos meses.

Tiempo de chequeos

Especialistas en geriatría alertan de que ya empiezan a notarse descontroles en patologías como la diabetes y un mayor deterioro cognitivo. Hay que volver al médico e intentar hacer vida normal.



Fatiga pandémica: cómo afrontarla

Agotamiento, hartura, pérdida de esperanza... ni siquiera la llegada de las vacunas está librándonos 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 malabarisimos con la agenda para poder atender las nuevas demandas. Solo por motivos relacionados con el teletrabajo la pandemia ha elevado un 67 % la petición de programas de ayuda psicológica. Lo asegura la consultoría Affor Prevención Psicosocial.

El impacto, una vez finalice el peligro asociado al virus, se medirá en los próximos años. El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud define la fatiga pandémica como "una reacción de agotamiento frente a una adversidad mantenida y no resuelta, que puede conducir a la complacencia, la alienación y la desesperanza, que aparece de forma gradual en el tiempo y cuya manifestación es un número creciente de personas que no siguen o no aceptan las recomendaciones y restricciones y/o cuyo esfuerzo por mantenerse informadas disminuye".

Secuelas 'invisibles'
 Según una encuesta de Cofares, empresa de distribución de medicamentos en España, ocho de cada diez españoles han tenido sensación de 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 frente a la covid.

Para ello, los gobiernos deben ser transparentes al explicar los motivos de las restricciones, las limitaciones que existan en cada momento e informar de cualquier cambio que se produzca. Es decir, ser coherentes para que las personas sepan por qué se toma cada medida.

También insisten en la importancia de coordinarse para evitar los mensajes contradictorios y 'anticiparse' en lo posible a circunstancias impredecibles. Pero lo más importante son las recomendaciones sobre cómo seguir con la vida reduciendo el riesgo de transmisión y adaptar los mensajes a los grupos más desmotivados. Las situaciones traumáticas no acaban con las relaciones sociales ni con las prioridades personales, más bien las reestructuran.

No puedo más

La psicóloga Pilar Guerra nos da las claves para resistir la fatiga pandémica.

Informarse bien

La información no es dueña de nuestras emociones. Somos nosotros quienes debemos tomar las riendas y decidir cuándo, cómo y dónde hacer cada cosa.

Autocuidado sí

Es mejor diseñar un programa de autonormas que nos permitan estar en congruencia con nuestro ser.

Relaciones a medida

Otra manera de hartazgo y de tocar fondo es la relación con los demás. Hay que evitar a las personas pesimistas y sus tóxicas conversaciones.

Mide tu empatía

La empatía supone ser un espejo para el otro y la hiperempatía ser una 'esponja' que absorbe todo lo del otro. Son conceptos diferentes. Nos estamos extralimitando con la empatía, haciendo nuestro el sufrimiento de los demás a unos niveles exagerados.

¿Y los más jóvenes?

Parecen los menos 'temerosos', pero esta generación educada a través de clases *online* y acostumbrada a excluir amigos, porque la ley impide pasar de seis, es consciente y afronta su negro futuro laboral. La sociedad los culpa de los aumentos de incidencia y los relaciona con los macrobotellones y fiestas ilegales. Pero como señala la encuesta de Cofares, el 47 % 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 es fundamental para plantar cara a los bajones emocionales y hay alimentos capaces de relajarnos o aumentar la serotonina y las endorfinas.

La lista de la compra 'up'

Incluye estos básicos que recomienda la doctora Paula Rosso, del centro Médico Lajo Plaza: plátanos, huevos, nueces y pescado porque contienen triptófano, un aminoácido que hace que el organismo produzca serotonina.

Setas, atún, marisco y toda clase de frutos secos, por su contenido en selenio, y verduras verdes y legumbres por el ácido fólico.

