

[Llaman autoridades de Salud a prevenir fatiga pandémica](#) [1]



[2]

- **A través del proyecto “Aprendemos y nos Cuidamos” se difunde información sobre la emergencia sanitaria por COVID-19 y otras patologías**

La Secretaría de Salud llamó a las y los ciudadanos a identificar de manera oportuna los signos y síntomas de la fatiga pandémica, la cual se puede prevenir a través de la implementación de hábitos saludables.

Adelina Pérez Vázquez, responsable estatal de Salud Mental de Servicios de Salud de Morelos (SSM), explicó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dado a conocer un término denominado fatiga pandémica, la cual se define como el conjunto de sensaciones y emociones experimentadas por COVID-19.

En su participación, mediante el proyecto “Aprendemos y nos Cuidamos”, el cual está disponible en las redes sociales de la Secretaría de Salud, la especialista abundó que este nuevo término se trata de una “fatiga real, generada por el constante estado de alerta en el que se vive, el cual puede producir una desmotivación o apatía”, explicó.

A un año y medio de la pandemia, Pérez Vázquez resaltó la necesidad de desarrollar hábitos saludables en la vida diaria para prevenir o mantener la fatiga pandémica bajo control, toda vez que podría generar afectaciones en la salud mental.

“Es importante hacer ejercicio físico con frecuencia; cuidar la alimentación e higiene; tener sueño estable; realizar actividades recreativas; mantenerse informado de las vías oficiales y en caso de ser necesario, solicitar ayuda de los profesionales de la salud”, refirió la funcionaria de SSM.

Compartió que asociado a la salud mental, se pueden observar signos y síntomas como tristeza o depresión; angustia o ansiedad; apatía, estrés, desmotivación, frustración, desconfianza, desinterés, entre otros; al identificarlo, es necesario acudir a la unidad de salud más cercana o llamar a los números 800 232 2342 o bien a la Línea de la Vida 800 911 2000; también se pone a disposición de la población la liga saludparatodos.ssm.gob.mx [3]

El proyecto “Aprendemos y nos Cuidamos” busca difundir información sobre la emergencia sanitaria causada por el virus SARS-CoV-2, así como otros temas de salud pública, por medio de videos difundidos en las redes sociales de la Secretaría de Salud; pueden consultar el canal de YouTube Salud Morelos.

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4444>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/llaman-autoridades-de-salud-prevenir-fatiga-pandemica>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-10-04_at_20.32.17.jpeg

[3] <http://saludparatodos.ssm.gob.mx>