



## #POSPANDEMIA

# FATIGA, HERENCIA DEL COVID-19

HASTA 20 POR CIENTO DE PERSONAS QUE SE  
CONTAGIARON SUFREN DE ESTA ENFERMEDAD

POR ISRAEL LÓPEZ GUTIÉRREZ

**S**entirse con falta de energía y de motivación son parte de las secuelas que desarrollaron entre 10 y 20 por ciento de las personas que se contagiaron de COVID-19, son parte de las secuelas que dejó ese virus en el corto y largo plazo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estudio se conoce justo cuando los contagios por COVID-19 están aumentando otra vez en el mundo, la inmunidad

a las vacunas está disminuyendo. La mayoría de las personas se han acostumbrado a la vida sin mascarillas y sin distanciamiento físico.

Los síntomas prolongados, según la OMS, pueden aparecer y desaparecer o incluso reaparecer con el tiempo. La fatiga –uno de los más comunes–, sentirse con falta de energía y de motivación. Esto puede estar relacionado con el esfuerzo físico y el estrés emocional que provocó la pandemia.

Al no tener la suficiente motivación puede aparecer la apatía. Entrar en un estado de desinterés y falta de motivación o entusiasmo

ante cualquier estímulo externo.

"Creo que hay un trastorno de estrés postraumático social relacionado con el COVID: no fuimos diseñados para ver sufrir a los humanos", dijo a la CNN, la doctora Cynthia Ackrill, experta y miembro del Instituto Estadounidense del Estrés.

Se trata de un problema de cableado: el PTSD (Trastorno de estrés postraumático) literalmente reconecta los cerebros y los cuerpos. "Si te sientes desencadenado y hablar no funciona, es hora de consultar con un terapeuta", dijo la doctora Ackrill.

La apatía puede venir acompañada de disfunción cognitiva. Confusión, pérdida de memoria o falta de concentración y claridad mental, dijo la OMS.

"La afección posterior al COVID-19 puede menoscabar la capacidad para realizar actividades cotidianas como trabajar o realizar labores domésticas", destacó el organismo.

Estas secuelas suelen ser diagnosticadas luego de tres meses de haber padecido la enfermedad, ya que los síntomas comienzan a aparecer o persisten mínimo dos meses.

Existen herramientas que se pueden utilizar para detener en seco el estrés. Uno de los mejores es el ejercicio: puede crear una respuesta antiinflamatoria, mejora el estado de ánimo, la cognición y la salud física.

La meditación es otra forma de aliviar la tensión, junto con actividades físicas relajantes, como el Tai Chi, el yoga y los estiramientos suaves.

**7**

• MILLO-  
NES DE  
MUERTOS  
REPORTA  
LA OMS.