



doi: 10.4321/s0465-546x2021000400001

Editorial

# La fatiga pandémica: Un antes y un después en Salud Laboral

## Pandemic Fatigue: a Before and After in Occupational Health

Victor Vidal Lacosta<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico Inspector de la Seguridad Social, Profesor e Investigador en Ciencias de la Salud. España.

---

### Correspondencia

Victor Vidal Lacosta  
[victor.vidal@unir.net](mailto:victor.vidal@unir.net)

---

**Recibido:** 15.09.2021

**Aceptado:** 18.09.2021

**Publicado:** 30.12.2021

---

### Financiación

Sin financiación.

---

### Conflicto de intereses

Se señala la no existencia de conflicto de intereses para los autores del presente artículo.

---

### Cómo citar este trabajo

Vidal Lacosta V. La fatiga pandémica: Un antes y un después en Salud Laboral. Med Segur Trab (Internet). 2021;67(265):250-252. doi: 10.4321/s0465-546x2021000400001

---

© BY-NC-SA 4.0

Los cambios a nivel social, las restricciones, las diferentes formas de gestionar en las empresas la situación de la Covid-19, así como los sentimientos de desmotivación y agotamiento continuo causados por las circunstancias generadas por la pandemia de SARS Cov-2, han puesto en valor la importancia y el potencial de la salud laboral en nuestro país.

En España han tenido un gran impacto las consecuencias de los síntomas a causa de la *fatiga pandémica*, agravando enfermedades preexistentes e incluso elevando las altas tasas de absentismo por incapacidad laboral temporal.

La *fatiga pandémica* es una respuesta psicológica ante los cambios que la Covid-19 ha generado entre la población. Se trata de una gran crisis a nivel global que ha obligado a realizar transformaciones en todos los departamentos de recursos humanos de las empresas, pues conlleva una necesidad de adaptación constante y requiere potenciar la salud laboral para mitigar los daños psicológicos de los trabajadores afectados por la misma.

Cabe destacar que el estrés sufrido ante la pandemia es uno de los causantes de fatiga más comunes que, sumada a la propia fatiga provocada por el virus, ponen en peligro la salud del individuo, potenciando sus efectos devastadores en todos los sistemas del organismo.

El estrés es un mecanismo que se activa en situaciones difíciles y que prepara a la persona para afrontarlas con rapidez y lucidez. Esta energía, necesaria para la vida, para mantenernos con una tensión adecuada, es el estrés positivo llamado “eustres”. Sin embargo, el estrés constante y prolongado en el tiempo, superando el umbral de confort, es lo que llamamos estrés negativo, “distrés”.

Durante la situación vivida en la pandemia, la tensión emocional y física constante derivada del estrés, junto con la fatiga causada por el virus, ha potenciado el distrés crónico en la población general y, de forma significativa, en la población trabajadora.

La importancia en salud laboral de controlar la fatiga pandémica para paliar las consecuencias que pueden derivar en problemas en el trabajo debe ser potenciada en todas las empresas de forma prioritaria, ya que los efectos en la salud mental y física en el trabajador pueden derivar en el temido síndrome de Burnout, así como en depresión crónica.

Lamentablemente, somos conscientes de la poca implicación que hasta ahora han tenido los servicios de salud laboral de muchas empresas en las condiciones psicológicas de los trabajadores, pero las circunstancias generadas por la pandemia han provocado un giro en este aspecto, de modo que actualmente hay mayor preocupación y se presta gran importancia a la salud mental de los trabajadores, así como a la salud física.

Aspectos tan importantes como la prevención del suicidio, cuyas cifras aumentan progresivamente de manera alarmante en España, nos indican que las empresas deberían tener planes de prevención que contemplen este riesgo; en relación a ello se puede afirmar que la *fatiga pandémica* y el estrés (distrés) provocado por la situación vivida que se extiende ya más de año y medio, son caldo de cultivo propio para desestabilizar al trabajador.

La asignatura pendiente en los servicios de salud laboral, así como en las facultades de Ciencias de la Salud, es incorporar la formación y la enseñanza en la gestión de emociones y en el planteamiento de soluciones de forma prioritaria, eficaz y rápida, evitando la cronicidad de trastornos psiquiátricos originados en el trabajo.

Con un servicio de salud laboral con ágiles y eficaces planes de salud mental orientados al trabajador se mitigan los terribles efectos de la *fatiga pandémica* asociados al virus; el problema radica cuando el trabajador con fatiga crónica no recibe ninguna ayuda para mejorar o fortalecer su salud mental, iniciando periodos de baja médica generalmente de larga duración, afectando no sólo a su salud y a la insatisfacción por no poder realizar una actividad laboral útil, sino también a la propia economía del trabajador, a la productividad empresarial y al sistema de Seguridad Social encargado de las prestaciones económicas correspondientes.

Detrás de la *fatiga pandémica* se esconde un amplio abanico de emociones, como la frustración, la desesperanza, la apatía, el desinterés y la desmotivación por el trabajo, el aburrimiento, la tristeza, la ira o la irritabilidad, el nerviosismo... que potencian la aparición precoz de enfermedades mentales graves.

Existen departamentos de salud y bienestar en diversos lugares del mundo que son un claro ejemplo de progreso. Las herramientas que pueden poner en marcha los servicios de salud laboral son:

- promover el bienestar físico y psíquico, gestionar emociones, “reilusionar” a los trabajadores: son sin duda un claro mecanismo de motivación laboral,
- fomentar el contacto social entre compañeros de trabajo, incluso aunque sea en remoto,
- establecer herramientas de soporte emocional continuo para los empleados y sus familias, ya que muchas veces se arrastra el estrés de casa al entorno laboral y viceversa,
- crear talleres con animales, huertos, musicoterapia,...
- planes de prevención de suicidio,
- bonos sociales y ayudas para el empleado.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud es importante entender y empatizar con los trabajadores, involucrar a la gente como parte de la solución, permitir que cada uno viva la situación a su manera mientras se respeten ciertos límites y mostrar siempre el reconocimiento del esfuerzo que está haciendo ante una situación difícil. De cara al futuro, deberán de potenciarse la prevención psicológica en el entorno laboral, con mayor inversión en la misma por parte de las empresas, así como instituciones visibilizando y poniendo en valor la salud mental de los trabajadores.

Una empresa con un sólido respaldo de un excelente equipo en salud laboral con planes eficaces en salud mental es la clave del éxito del futuro.