



# TENDENCIAS COFARES

UN AÑO DE COVID-19 (I)  
ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DE LA  
FATIGA PANDÉMICA ENTRE LOS ESPAÑOLES

*Marzo, 2021*



## Conclusiones generales de los efectos de

### la fatiga pandémica en los españoles

- » La tristeza se ceba con los jóvenes en plena pandemia: el 47 % de los veinteañeros está afectado frente al 25 % de la generación de sus padres y abuelos.
- » Las restricciones de las relaciones sociales (55,1 %) es lo que más ha afectado a los españoles, y de igual manera entre la población más joven (18-25 años) y la mayor de 55 años.
- » La pandemia está afectando a nuestro apetito (40,2 %), pero mucho más al insomnio (70,3 %). En este sentido la demanda de relajantes de sueño se ha incrementado un 11 %.



8 de cada 10 españoles

han padecido los síntomas durante el último año

Tal y como se observó en el último análisis Tendencias Cofares<sup>1</sup>, *“La farmacia en tiempos de pandemia (III)”*, en el periodo de marzo a noviembre de 2020, la demanda de fármacos considerados **antidepresivos incrementó un +4,8 %** con respecto al mismo periodo de 2019. Concretamente, en el periodo de septiembre a noviembre (coincidiendo con la segunda ola de coronavirus), el aumento de antidepresivos se acercó al **+6 % (5,9 %)** con respecto al año anterior.

Una tendencia que, según los datos de Cofares, persiste en el periodo de diciembre de 2020 a enero de 2021:

- » La demanda de productos antidepresivos aumentó un **+2 %** respecto a finales de 2019 e inicios de 2020.
- » Además, los **productos relajantes de sueño** (valerianas y somníferos) se han incrementado en un **+11 %** con respecto al mismo periodo del año anterior. Un incremento incluso superior al observado durante el periodo de la segunda ola (septiembre a noviembre 2020) que se situó en el **+8,5 %**.



*“La situación emocional durante la pandemia ha puesto luz a mucho del sufrimiento psíquico y nos ha provocado estrés por la incertidumbre, el cambio, la adaptación a una situación nueva, el teletrabajo, la conciliación, etc.”*

Según la psicóloga sanitaria y forense, Terapeuta Familiar y Psicoterapeuta EuroPsy, Certificación Psicóloga Europea especialista en Psicoterapia - EFPA, European Federation of Psychologists' Associations, **Marta de Prado**, quien recuerda que los expertos aluden al concepto de **“estrés crónico”** como el estrés continuado generado por la situación de la pandemia que describe el empeoramiento de los casos a medida que va pasando el tiempo.

## Impacto sociodemográfico

### efectos generacionales

A raíz de estos resultados, Cofares ha analizado también el impacto sociodemográfico de la llamada fatiga pandémica entre la población. Un concepto que la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**<sup>2</sup> ha descrito como el “*estado de agotamiento psicológico por las restricciones y precauciones que se recomiendan durante una pandemia*”, en la que se han implementado medidas invasivas con un impacto sin precedentes en la vida diaria de todos los ciudadanos, incluyendo aquellos que no han sido afectados directamente por el virus.

En este sentido, el reciente análisis Tendencias Cofares sobre la situación de la población española en relación con la fatiga pandémica revela:

- » Este último año pandémico, **8 de cada 10** españoles han sufrido los efectos de la fatiga pandémica debido a las restricciones generales que ha sufrido todo el país.
- » Una situación que se refleja más en mujeres (**88,6 %**) que en hombres (**83 %**).
- » A nivel generacional, a medida que avanza la edad, disminuye levemente la fatiga pandémica. En concreto, **la generación Z (91,2 %)** la han sufrido más que los **boomers**, que la han experimentado en menor medida (**74,6 %**).



<b>Generación Z</b> (18 - 25 años)	<b>91,2 %</b>
<b>Millennials</b> (26 - 35 años)	<b>91,6 %</b>
<b>Generación X</b> (36 - 55 años)	<b>87,7 %</b>
<b>Boomers</b> (Más de 55 años)	<b>74,6 %</b>

## Impacto acumulado

## y búsqueda de soluciones

Se trata de un fenómeno persistente, hasta un 63,3 % de los españoles afirman no haber mejorado en este sentido y, ante esta situación, el 67,8 % reconoce haber recurrido a alguna herramienta para mitigar los efectos:

» En concreto, el ejercicio físico (47,6 %) y los productos de origen natural (25,4 %) han sido los recursos que más se han utilizado para sobrellevar la situación derivada de la pandemia, seguidos de productos vitamínicos (17,8 %), meditación o mindfulness (14,6 %), productos ansiolíticos con recetas (11,8 %) y atención psicológica profesional (8,7 %).



Preguntados por los síntomas que han experimentado durante el primer año de pandemia:

» El 86,5 % de los españoles encuestados afirma que se ha sentido **triste**, el 80,7 % ha sufrido **cansancio** y el 78,7 % se ha sentido **irritable** ante todo lo que estaba viviendo por la pandemia de la Covid-19.

» Por otro lado, el 74,9 % ha tenido la sensación de **indefensión**, el 74 % ha tenido **dificultades para concentrarse**, el 70,3 % **insomnio** y el 40,2 % ha manifestado **pérdida de apetito**.

## Los jóvenes,

### los más afectados

Cabe destacar que las generaciones más jóvenes han experimentado las consecuencias de la **fatiga pandémica** en mayor medida, situándose como el colectivo más vulnerable ante la presión producida por las restricciones implementadas para hacer frente al virus:

- » El 46,8 % de los jóvenes de 18 a 25 años afirma haberse sentido triste frente al 25,3 % de los mayores de 55 años (boomers).
- » En cuanto al **cansancio**, el 52 % de la generación Z confirma haberlo tenido frente al 20,1 % en el caso de los boomers.
- » La **irritabilidad** es la sensación que menos se ha padecido: un 42 % de los jóvenes frente a un 17,7 % de los más mayores.

	TRISTEZA	CANSANCIO	IRRITABILIDAD
<b>Generación Z</b> (18 - 25 años)	<b>46,8 %</b>	<b>52 %</b>	<b>42 %</b>
<b>Millennials</b> (26 - 35 años)	<b>40,8 %</b>	<b>38 %</b>	<b>33,2 %</b>
<b>Generación X</b> (36 - 55 años)	<b>33,5 %</b>	<b>30,2 %</b>	<b>27,8 %</b>
<b>Boomers</b> (Más de 55 años)	<b>25,3 %</b>	<b>20,1 %</b>	<b>17,7 %</b>

## ¿Qué ha resultado más duro

### en el primer año de pandemia?

Respecto a lo que más ha costado sobrellevar en este primer año de pandemia, el estudio revela las siguientes conclusiones:

- » Los encuestados afirman que son las **restricciones de las relaciones sociales** (55,1 %) lo que más les ha afectado.
- » Curiosamente, **las restricciones en las relaciones sociales** han afectado en la misma medida a los grupos jóvenes y mayores. En concreto, la generación Z con un 59,2 % y los boomers con un 59,7 %.

**NO PODER SALIR DE CASA, LIMITAR LAS RELACIONES SOCIALES, UNIDO A LAS RESTRICCIONES EN MOVILIDAD Y OCIO** **55,1 %**

Generación Z (18 - 25 años)	Millennials (26 - 35 años)	Generación X (36 - 55 años)	Boomers (Más de 55 años)
<b>59,2%</b>	<b>46,8%</b>	<b>53,8%</b>	<b>59,7%</b>

- » Por otro lado, la incertidumbre y la saturación informativa (25,4 %) y la incorporación de nuevas medidas de seguridad -uso de mascarillas, distancia social y lavado de manos- (13,5 %) han sido también situaciones que se han vivido con cierta dificultad.

**EL NERVIOSISMO, LA INCERTIDUMBRE Y LA SATURACIÓN INFORMATIVA**

**25,4 %**

**MEDIDAS DE PROTECCIÓN: EL USO DE MASCARILLA, DISTANCIA SOCIAL, LAVADO DE MANOS**

**13,5 %**

- » En contraposición, la convivencia en casa y la compatibilización laboral han sido los factores que más fácilmente han sobrellevado los españoles durante este primer año de pandemia: solo un 6 % afirma haber tenido dificultades.

**LA CONVIVENCIA EN CASA: COMPATIBILIZAR TELETRABAJO Y VIDA PAREJA / FAMILIA**

**6 %**

## Ficha técnica

- » Se realizó una encuesta online a una muestra de 1000 personas, en un universo de adultos de 18 a más de 55 años con cuotas por sexo, edad y zona de manera representativa a nivel nacional.
- » El error muestral es de  $\pm 3,1$  y las diferencias significativas se han calculado con un nivel de confianza del 95 %.
- » Las encuestas se realizaron del 23 de febrero al 1 de marzo.

### Referencias:

1. Tendencias Cofares: LA FARMACIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (III). Análisis de la evolución de los productos sanitarios en las farmacias coincidiendo con la segunda ola de la COVID-19. Diciembre 2020. Disponible en: <https://www.cofares.es/documents/182611949/183077073/TENDENCIAS+COFARES+DICIEMBRE+2020.pdf/98b709eb-7740-389b-979b-34050f398dd1?t=1608279911590>
2. World Health Organization (WHO). Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent COVID-19. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>

Con la colaboración del equipo de *Business Intelligence* de Cofares