

# Fatiga

**¿Qué es la fatiga? “Fatiga” es la sensación de extremo cansancio y poca energía.** El trabajo duro y la falta de descanso pueden ser causas de la fatiga. A menudo, este tipo de fatiga es temporal y se alivia con el descanso.

**La fatiga puede surgir con muchas enfermedades y afecciones médicas. Los medicamentos y otros tratamientos para su enfermedad también pueden ser causas de la fatiga.** La fatiga causada por enfermedad o tratamiento no se alivia con el descanso y puede afectar gravemente su capacidad para desempeñarse. Es posible que este tipo de fatiga afecte su bienestar físico, emocional y espiritual.

## ¿Cuáles son los signos y los síntomas de la fatiga?

- Todo el cuerpo se siente débil o cansado después de poca o ninguna actividad
- Falta de energía o de interés en actividades
- No sentirse descansado después de dormir
- Problemas cognitivos, falta de concentración, bajo umbral de atención o problemas de memoria
- Irritabilidad, impaciencia, tristeza u otros cambios de humor

## ¿Cuáles son las causas de la fatiga?

La fatiga puede estar relacionada con nuestros hábitos y modos de vida, por ejemplo:

- Pasar demasiado tiempo sentado o acostado
- Hacer más ejercicio del que puede tolerar
- Consumir alcohol o drogas ilegales
- No dormir lo suficiente o dormir mal
- Estrés y preocupación constantes

Otros factores también pueden causar la fatiga. Es posible que quiera hacerle preguntas específicas a su médico:

- ¿La fatiga se debe a uno o más de mis problemas médicos como cáncer, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal o VIH?
- ¿La fatiga se debe a una complicación de mis problemas médicos como recuento sanguíneo bajo, infección o dolor crónico?
- ¿La fatiga se debe a los medicamentos que estoy tomando?
- ¿La fatiga se debe al estrés, la preocupación, la ansiedad o la depresión?

## ¿Qué puede ayudar?

**Las seis “E” para controlar la fatiga:**

- 1. Evalúe:** Lleve un registro diario del nivel de fatiga y las actividades que aumentan o disminuyen la fatiga para compartirlo con su médico.
- 2. Eleve el ahorro de energía:** Encuentre maneras de organizar y realizar las actividades a un ritmo controlado para sentirse menos cansado. Realice tareas importantes cuando tenga más energía y asegúrese de descansar entre actividades.
- 3. Ejercite:** Si permanece demasiado tiempo en cama, puede sentirse más cansado. Haga ejercicios simples como caminar o elongar, es posible que se sienta más energético.
- 4. Elaborar su energía:** Algunas actividades, como escuchar música o jugar juegos de mesa o naipes pueden ayudarle a reducir la fatiga y a generar energía mental.

*sigue al dorso*

- 5. Evite el estrés:** El estrés crónico puede dificultarle dormir y aumentar la fatiga. Pídale a su médico una remisión a un trabajador social o psicólogo que le pueda enseñar ejercicios de relajación para reducir el estrés y mejorar el descanso o sueño.
- 6. Equilibre su alimentación:** Una dieta equilibrada con cereales, vegetales, frutas, frijoles, carne, pescado y productos lácteos para estar seguro de consumir las calorías suficientes para mantener un buen nivel de energía. Si bebe suficiente agua, puede prevenir la deshidratación, que puede empeorar la fatiga. Si necesita ayuda con esto, averigüe acerca de una remisión a un dietista.

## ¿Cuáles son algunos de los tratamientos médicos para la fatiga?

El cuidado médico se enfoca en la enfermedad que causa la fatiga. Afortunadamente, es posible tratar con éxito muchas enfermedades que causan la fatiga. Por ejemplo:

- Medicamentos para la ansiedad o depresión
- Medicamentos para el dolor crónico
- Medicamentos para controlar el nivel de azúcar en la sangre
- Terapia hormonal para regular la función tiroidea
- Antibióticos para tratar infecciones
- Dispositivos para tratar la apnea del sueño
- Recomendaciones para dieta y ejercicios
- Suplementos vitamínicos
- Suplementos de hierro para la anemia

## ¿Qué más puede ayudar?

- Practique técnicas de relajación si se siente estresado o preocupado.
- Intente mejorar el sueño. Evite la cafeína (en el café, el té o las bebidas de cola) después de almorzar. No ejercite tarde por la noche. No duerma una siesta por la tarde-noche. Intente despertarse e irse a dormir a la misma hora todos los días.
- Si la fatiga resulta preocupante, asegúrese de decírselo a su médico o enfermero. Intente llevar un registro de la fatiga y muéstreselo a su médico o enfermero. Anote el nivel de fatiga dos veces al día con una escala de "0" a "10", en la que 0 significa sin fatiga y 10 significa la peor fatiga posible. Registre las horas de sueño, lo que come y las actividades que aumentan o disminuyen sus niveles de energía.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin fatiga			Fatiga moderada				La peor fatiga posible			

## ¿Cuándo debe ir al médico a causa de la fatiga?

- Si la fatiga empeoró de repente, empeoró tanto que no le permite desempeñarse o si está relacionada con debilidad de los brazos o las piernas, vaya al médico para que lo examine.
- Vaya al médico si piensa en suicidarse o dañarse, o dañar a otra persona.

### Serie de educación para el paciente

# Fatiga

## Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.