

Fatiga

¿Qué es la fatiga?

Todas las personas se sienten cansadas de vez en cuando. Pero si usted siente cansancio durante varias semanas y no mejora, es posible que tenga un cansancio extremo, lo cual se conoce como **fatiga**. A veces, la fatiga puede ser una señal de un problema médico grave. Es importante que hable con su médico para averiguar qué es lo que está causando su fatiga.

¿Cuáles son las causas de la fatiga?

Muchas cosas pueden causar cansancio extremo, entre ellas:

- Una condición médica no diagnosticada
- La depresión, ansiedad o altos niveles de estrés
- No dormir lo suficiente
- El embarazo
- Ciertos medicamentos
- Una cirugía reciente o ciertos tratamientos médicos, como quimioterapia
- Síndrome de fatiga crónica

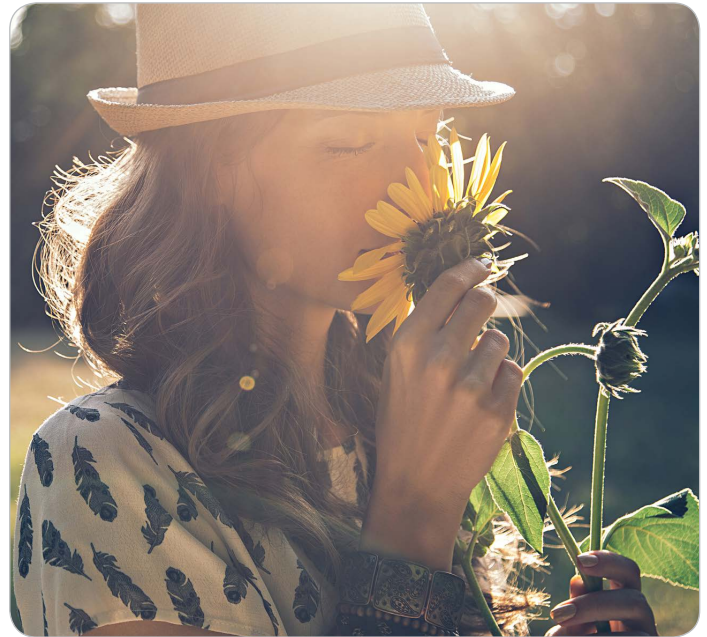
Síndrome de fatiga crónica

El **síndrome de fatiga crónica**, también conocido como encefalomiélitis miálgica, es una enfermedad a largo plazo que puede causar fatiga grave, problemas para dormir, dolor, dificultad para pensar y otros problemas.

Los médicos no están seguros de cuál es la causa de este síndrome. Es más común en las mujeres que en los hombres y a menudo comienza a mediana edad (entre los 40 y los 60 años).

El síndrome de fatiga crónica se diagnostica al descartar otras condiciones médicas con síntomas similares. Si su médico cree que usted podría tener síndrome de fatiga crónica, le hará un examen físico, le preguntará acerca de sus síntomas e historial médico y ordenará pruebas de sangre y orina.

No hay una cura para el síndrome de fatiga crónica, pero algunos de los síntomas pueden controlarse.



¿Qué puedo hacer para ayudar a reducir la fatiga?

Dependiendo de la causa de su fatiga, llevar un estilo de vida saludable puede ayudarle a sentirse mejor y a retomar sus actividades diarias. Intente, tanto como sea posible, lo siguiente:

- **Haga algo de ejercicio.** Treinta minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días es una buena meta para muchas personas, pero hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.
- **Duerma lo suficiente.** La mayoría de los adultos necesitan dormir al menos 7 u 8 horas cada noche.
- **Lleve una dieta saludable y balanceada** que incluya muchas frutas y verduras frescas.
- **Evite o limite la cafeína y el alcohol.** Estos pueden impedirle dormir bien.
- **Encuentre maneras saludables de manejar el estrés**, como escribir un diario, meditar o hacer yoga.
- **Participe en actividades que le conecten con los demás**, como eventos sociales o actividades de voluntariado.

