


Share:    

ESPAÑOL

La fatiga: más que estar cansado

[English](#)

En esta página:

- [Algunas enfermedades causan fatiga](#)
- [¿Pueden las emociones causar fatiga?](#)
- [¿Qué otras cosas causan fatiga?](#)
- [¿Cómo puede una persona sentirse menos cansada?](#)
- [¿Cuándo debe una persona consultar con un médico sobre la fatiga?](#)

La historia de Lorena

“Será mejor que te levantes pronto”, le dijo Daniel a su esposa, Lorena. “Los nietos estarán aquí en una hora para el almuerzo”.

“No sé qué me pasa”, dijo Lorena. “Me siento tan cansada. Ni siquiera estoy segura de poder levantarme de la cama. Siento que no tengo nada de energía, ni siquiera para mi familia”.

Todos nos sentimos cansados de vez en cuando; pero después de haber [dormido bien](#) durante la noche, la mayoría de las personas se sienten renovadas y listas para enfrentar un nuevo día. Si al igual que Lorena, una persona continúa sintiéndose cansada durante semanas, debe [consultar con el médico](#)

porque le puede ayudar a descubrir qué está causando su fatiga. De hecho, el médico puede incluso sugerirle que se vuelva más activa, ya que [el ejercicio puede reducir la fatiga](#) y mejorar la calidad de vida.

Algunas enfermedades causan fatiga

A veces la fatiga puede ser la primera señal de que algo está mal en el organismo. Por ejemplo, las personas con [artritis reumatoide](#), una afección dolorosa que afecta las articulaciones, a menudo se quejan de fatiga. Las personas con [cáncer](#) pueden sentirse fatigadas por la enfermedad, los tratamientos o por ambas cosas.

Muchos problemas médicos y tratamientos pueden aumentar la fatiga. Estos incluyen:

- Tomar ciertos [medicamentos](#), como antidepresivos, antihistamínicos y medicamentos para las náuseas y el [dolor](#)
- Recibir tratamientos médicos, como quimioterapia y radiación, o la recuperación de una cirugía grande
- Infecciones
- Enfermedades crónicas como [diabetes](#), [enfermedad cardíaca](#), [enfermedad renal](#), enfermedad hepática, enfermedad tiroidea y [enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- Dolor que no está siendo tratado y enfermedades como la fibromialgia
- Anemia
- Apnea del sueño y otros trastornos del sueño



Controlar un problema de salud puede hacer que la fatiga desaparezca; el médico le puede ayudar.

¿Pueden las emociones causar fatiga?

¿Le asusta el futuro? ¿Le preocupa su salud y quién le cuidará? ¿Tiene miedo de que ya no le necesiten? Este tipo de estrés emocional puede afectar su energía. La fatiga se puede vincular a muchas afecciones, inclusive:

- Ansiedad
- Depresión
- Sufrimiento por [la pérdida de familiares o amigos](#)
- Estrés por problemas financieros o personales
- Sentimiento de que ya no tiene control sobre su vida

No dormir lo suficiente también puede contribuir a la fatiga. [La actividad física](#) regular puede mejorar el sueño; también puede ayudar a reducir los sentimientos de depresión y estrés, y mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. El yoga, la meditación o la terapia cognitiva conductual también

podrían ayudarle a descansar más. Una persona debe consultar con el médico si su estado mental está afectando su sueño o haciéndola sentirse cansada.

¿Qué otras cosas causan fatiga?

Algunos hábitos de estilo de vida pueden hacer que una persona se sienta cansada. Las siguientes son algunas cosas que pueden estar consumiendo la energía de una persona:

- **Acostarse demasiado tarde.** Dormir bien y suficiente es importante para sentirse renovada y energética. Debe intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- **Consumir demasiada cafeína.** Tomar bebidas con cafeína como gaseosas, té o café tarde en el día puede impedir que duerma bien durante la noche. Debe limitar la cantidad de cafeína que consume durante el día y evitarla al anochecer.
- **Beber demasiado alcohol.** El [alcohol](#) cambia la forma en que una persona piensa y actúa y también puede interactuar con sus medicamentos.
- **Comer comida chatarra.** Debe decir "no, gracias" a los alimentos sin valor nutritivo, como los alimentos fritos y los dulces, que tienen pocos nutrientes y alto contenido de grasas y azúcares. Debe elegir alimentos nutritivos con el fin de obtener la energía que necesita para hacer las cosas que disfruta.
- **Hacer muy poco o demasiado ejercicio.** El ejercicio regular puede aumentar la energía, pero no hay que excederse.

¿Puede el aburrimiento causar fatiga?

El aburrimiento puede causar que una persona se sienta cansada. Eso puede sonar extraño, pero es cierto. Si una persona estuvo muy ocupada durante sus años laborales, cuando se jubila puede sentirse desorientada y no tener idea de cómo pasar el tiempo. Cuando se levanta por la mañana, puede enfrentar días largos y eternos sin planes ni nada que hacer; pero no tiene que ser así.

Participar en actividades sociales y productivas que disfruta, como servir de voluntaria en su comunidad, puede ayudar a la persona a mantener una sensación de bienestar. Debe pensar qué es lo que le interesa y qué habilidades o conocimientos puede ofrecer, y buscar lugares donde pueda servir de voluntaria. Puede leer el documento [Participar en actividades que disfruta](#) (en inglés) para encontrar oportunidades de voluntariado.

¿Cómo puede una persona sentirse menos cansada?

Algunos cambios en el estilo de vida pueden hacer que una persona se sienta menos cansada. Las siguientes son algunas sugerencias:

- **Mantenga un diario** sobre la fatiga para ayudar a identificar cuáles son los momentos usuales durante el día cuando se siente más cansada o menos cansada.

- **Haga ejercicio con regularidad.** Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede hacer algún tipo de actividad física. Si le preocupa comenzar un programa de ejercicios, consulte con su médico si hay alguna actividad que deba evitar. El ejercicio moderado puede mejorar su apetito, energía y perspectiva. Algunas personas encuentran que los ejercicios que combinan [el equilibrio](#) y la respiración (por ejemplo, tai chi o yoga) mejoran la energía.
- **Trate de evitar las siestas largas** (más de 30 minutos) tarde en el día. Las siestas largas pueden hacer que se sienta aturdida y que sea más difícil lograr dormirse por la noche. Lea [Dormir bien](#) para obtener consejos sobre cómo descansar mejor en la noche.
- **Deje de fumar.** [Fumar](#) está relacionado con muchas enfermedades y trastornos, como cáncer, enfermedades cardíacas y problemas respiratorios, los cuales pueden consumir la energía.
- **Pida ayuda si se siente abrumada.** Algunas personas tienen tanto que hacer que solo pensar en sus horarios y obligaciones puede hacer que se sientan cansadas. Trabajar con otros puede ayudar a que una tarea se haga más rápido y sea más placentera.

¿Cuándo debe una persona consultar con un médico sobre la fatiga?

Si una persona se ha sentido cansada durante varias semanas sin alivio, puede que haya llegado el momento de llamar a su proveedor de atención médica. El proveedor le hará preguntas sobre el sueño, las actividades diarias, el apetito y el ejercicio, y probablemente le hará un examen físico y le pedirá que se haga ciertas pruebas de laboratorio.

El tratamiento se basará en la historia clínica de la persona y en los resultados de sus exámenes y pruebas de laboratorio. El médico puede recetarle medicamentos para tratar problemas de salud subyacentes, como anemia o actividad irregular de la tiroides y puede sugerirle que consuma una [dieta bien balanceada](#) y [comience un programa de ejercicios](#).

¿Qué es el síndrome de fatiga crónica?

El síndrome de fatiga crónica (SFC), también conocido como encefalomiелitis miálgica (EM) o EM/SFC, es una afección en la cual la fatiga dura 6 meses o más y no está relacionada con otras enfermedades o afecciones. Las personas con SFC tienen síntomas que dificultan las tareas diarias, como vestirse o bañarse. Junto con fatiga intensa que no mejora con el reposo, los síntomas del SFC pueden incluir problemas con el sueño, la memoria y la concentración, y dolor, mareos, dolor de garganta y nódulos linfáticos sensibles. [Obtenga más información sobre el SFC](#).