

# Fatiga

**Últimamente escuchamos cada vez más sobre la fatiga. ¿A quién le importa? ¿La fatiga no forma parte de envejecer? Bueno, la verdad es que los nuevos datos indican que la fatiga puede ser un problema mucho mayor de lo que pensábamos.**

Una investigación longitudinal, una investigación que estudia a los mismos individuos durante una cantidad de años para ver cómo han cambiado, sugiere que la fatiga es predecible, hasta cierto punto, en las personas con lesión en la médula espinal. En un estudio realizado a casi trescientos sobrevivientes británicos que han estado viviendo con lesiones en la médula espinal durante más de 23 años se ha descubierto que más de la mitad de los entrevistados informaron sobre agotamiento y otros síntomas relacionados con la fatiga.

## ¿Quiénes son estas personas?

Los que informaron sobre la fatiga no eran tan ancianos, tenían una edad promedio de 57 años. También tendían a tener un mayor nivel de lesiones de la médula espinal y a ser fumadores; además, las mujeres parecían tener mayor riesgo. Tres años antes, cuando se los entrevistó por primera vez, estos mismos individuos eran más propensos a informar un estado de salud general mala, eran menos propensos a involucrarse en ejercicios y programas de bienestar físico y tenían puntajes más bajos en las pruebas de bienestar psicológico. Además, ellos también estaban fatigados *en ese momento*.

## ¿Qué significa esto?

En esta misma investigación se descubrió que la fatiga hoy predice otros problemas, *futuros*, para los sobrevivientes de lesión en la médula espinal a largo plazo. En un estudio británico, la fatiga previa estaba vinculada a la depresión así como también a una disminución en la sensación de bienestar y satisfacción con la vida. Los sobrevivientes con fatiga también informaron que pasaban menos tiempo fuera de sus casas, menos tiempo moviéndose en la comunidad y menos tiempo socializando con otras personas. Especialmente para los parapléjicos, la fatiga también predijo un futuro dolor en el brazo superior y el hombro, y la necesidad de más equipo médico duradero y más asistencia física de parte de otros.

## ¿Por qué yo?

Ser discapacitado probablemente tiene mucho que ver con tener fatiga. Piénselo: la lesión en la médula espinal, independientemente de su nivel, requiere que trabaje más y durante más tiempo y que descanse menos para hacer las mismas cosas. A medida que pasa el tiempo, las piezas comienzan a desgastarse y la energía disminuye.

Luego, por supuesto, existen todas las cosas relacionadas con la fatiga, aún si usted no tiene lesiones en la médula espinal:

- Ser mujer (los informes de fatiga entre mujeres son dos o tres veces más frecuentes que entre hombres)
- Problemas de abuso de alcohol, drogas y ciertos medicamentos
- Trabajos estresantes, exigentes y ajetreados, así como también los trabajos con bajo salarios, mala supervisión y que no presentan desafíos
- Dolores crónicos
- Problemas psicológicos o psiquiátricos

La fatiga también puede estar relacionada a cosas tales como motivación reducida, actividad mental prolongada o incluso aburrimiento. Puede ser el resultado de diagnósticos psiquiátricos reales: trastornos del estado de ánimo, ansiedad o ataques de pánico, por ejemplo. En cualquier caso, la fatiga continua, independientemente de su causa, y los sentimientos resultantes de impotencia afectan tanto las relaciones laborales como las personales y pueden llevar a más fatiga y estrés.

## ¿Qué puedo hacer?

Si experimenta fatiga, debe hacerse algunas preguntas. Primero, puede ser útil para determinar si su fatiga es física, que es probable que lo sea después de la SCI o si es el resultado de problemas psicológicos o psiquiátricos. Estas son algunas de las formas que el Dr. David Katerndahl ha propuesto (no probado) para distinguir entre las dos:

- La fatiga física tiende a tener una duración a corto plazo, la fatiga psicológica es más crónica.
- La fatiga física no está relacionada con el estrés, pero la fatiga psicológica sí.
- La fatiga física es peor a la tarde y a la noche pero se alivia al dormir, la fatiga psicológica empeora en la mañana y no se ve afectada ni empeorada por el sueño.
- La fatiga física tiende a empeorar con el tiempo, la fatiga psicológica fluctúa.
- La fatiga física se ve agravada por la actividad y limita los deberes de las personas, la fatiga psicológica es atenuada por la actividad y tiende a no interferir con los deberes y las responsabilidades.

Además, repase las siguientes preguntas y respóndalas para usted mismo:

- ¿Cuál es el grado de severidad de su fatiga?
- ¿Qué actividades la provocan, empeoran y alivian?
- ¿Cómo responde al descanso, los fines de semana o las vacaciones?

Es posible que desee llevar un diario, en el que califique la gravedad de su fatiga y lleve un registro del efecto de su fatiga en su dieta, patrones de sueño y en su habilidad para completar tareas, responsabilidades y actividades de la vida diaria.

Comparta sus respuestas a estas preguntas y su diario con su médico. Esto lo ayudará a usted y ayudará a su médico a descartar cualquier otra condición médica, física, social o psicológica que puedan contribuir a su fatiga.

Algunas pruebas básicas de laboratorio, como los análisis de sangre completos (CBC) y los análisis de orina son útiles para descartar otras posibles causas físicas de la fatiga. Si tiene sobrepeso, es posible que su médico desee realizarle análisis de glucosa sérica y electrolitos. Y, dependiendo de sus riesgos, viajes recientes o exposiciones, es posible que también desee realizarle otras pruebas.

## ¿Qué hago? ¿Existe alguna píldora?

Desafortunadamente, rara vez se utilizan medicamentos para la fatiga física a menos que traten específicamente un problema físico en particular, como por ejemplo el dolor de cabeza o el dolor muscular. Hay algunas cosas que sugiere un médico-escritor:

- Reorganice su cronograma y coloque las actividades importantes en los horarios pico de energía, descanse durante los horarios de baja energía. Considere aumentar la cantidad de descanso.
- Reduzca sus exigencias físicas obteniendo más ayuda, una silla de ruedas más liviana o eléctrica o reduciendo algunas actividades que no sean esenciales.
- Su médico puede abogar por usted y ayudarlo a justificar los cambios necesarios ante su compañía de seguros.
- Considere si el ejercicio, la dieta, el sueño y/o el control del estrés podrían ser útiles. La actividad física es necesaria, independientemente de cuánto empeore la fatiga, de lo contrario estará más fuera de forma, perderá más fuerza y el problema sólo empeorará.
- Concéntrese en la calidad de vida. Establezca metas para usted mismo y ponga toda la energía en las cosas que tienen significado y son gratificantes para usted. ¿Vestirse en forma independiente es realmente más satisfactorio que pasar tiempo con sus amigos, su familia y sus nietos?

Si usted ha vivido con una lesión en la médula espinal durante varios años y la fatiga es parte de su vida, haga que su médico, los demás proveedores de atención de la salud y los que lo rodean, la tomen con seriedad. Lo más importante, debe tomarse su fatiga con seriedad. Seguir con los cambios necesarios para reducir su fatiga quedará a su criterio. Sólo usted puede detener lo que, de lo contrario, demostraría ser un espiral descendente y predecible.

### Recursos:

Katerndahl, D.A. (1993). Differentiation of Physical and Psychological fatigue. *Family Practice Research Journal*. 13(1): 81-91.

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.