

Vivir Mejor la Tercera Edad

La fatiga: más que estar cansado

“Tú mejor te levantas pronto”, Daniel le dijo a su esposa, Liana. “Los nietos estarán aquí para almorzar en una hora”.

“Yo no sé lo que pasa conmigo”, dijo Liana. “Me siento tan cansada. No estoy segura que pueda salir de la cama. Me parece que no tengo nada de energía—ni para mi familia”.

Todos se sienten cansados de vez en cuando. A veces, como Liana, usted quizás sólo quiera permanecer en la cama. Pero, después de una noche de dormir bien, la mayoría de las personas se sienten renovadas y listas para enfrentar un nuevo día. Si continúa sintiéndose cansado por varias semanas, es el momento de ver a su médico. Él o ella podrían ayudarle a encontrar qué está causando su fatiga e incluso pueden sugerirle que se vuelva más activo.

Algunas enfermedades causan fatiga

Sentirse fatigado puede ser como una alarma que empieza a sonar en su cuerpo.

Puede ser la primera señal de que algo está mal. Pero, la fatiga misma no es una enfermedad. Por ejemplo, muchas personas mayores viven con artritis reumatoidea, una condición dolorosa que afecta las articulaciones, generalmente en las manos o los pies. Además de este dolor, las personas con artritis reumatoidea a menudo se quejan de otros síntomas como la fatiga. También, las personas con cáncer podrían sentirse fatigadas por la enfermedad o el tratamiento o ambas cosas. Además pueden estar sintiendo dolor y náusea. Éstos son sólo dos ejemplos de situaciones en las que hablar con su proveedor de asistencia médica acerca de sentirse fatigado puede llevarle a obtener soluciones útiles—por ejemplo, agregando ejercicios livianos a su rutina diaria.

Muchos problemas y tratamientos médicos pueden inducir la fatiga. Éstos incluyen:

- ◆ Tomar ciertos medicamentos, como antidepresivos, antihistamínicos y medicamentos para la náusea y el dolor
- ◆ Tratamientos médicos, como la quimioterapia y la radiación
- ◆ Recuperarse de una cirugía mayor

¿Qué papel juegan las emociones?

¿Está temeroso de lo que traerá el futuro? ¿Se preocupa por su salud y de quién cuidará de usted? ¿Tiene miedo que usted ya no sea necesitado? Las preocupaciones emocionales como éstas

pueden afectar su energía. La fatiga puede estar ligada a muchas emociones, incluyendo:

- ◆ Ansiedad
- ◆ Depresión
- ◆ Pena por la pérdida de un familiar, amigos o del hogar de muchos años
- ◆ Estrés por problemas financieros o personales
- ◆ El sentimiento de que usted ya no tiene el control de su vida

El ejercicio u otra actividad física pueden ayudar a aliviar los problemas emocionales como la ansiedad y el estrés.

Hábitos personales

Algunas personas tienen hábitos en su estilo de vida que los roba de su propia energía. Aquí están algunas cosas que podrían ser nocivas en usted:

- ◆ **Quedarse despierto hasta muy tarde.** Una noche de dormir bien es importante para sentirse renovado y energético. Trate de acostarse y despertarse a la misma hora cada día.
- ◆ **Tomar demasiada cafeína.** Si toma bebidas con cafeína como bebidas gaseosas, té o café tarde en el día, le puede impedir que duerma bien por la noche. Limite la cantidad de cafeína que usted toma durante el día y tome bebidas descafeinadas en la tarde.

- ◆ **Tomar demasiado alcohol.** El alcohol cambia la manera que usted piensa y actúa. También puede interactuar con sus tratamientos médicos. Tenga cuidado con la cantidad que usted toma.

- ◆ **Comer comida chatarra.** Diga “no gracias” a las comidas con calorías vacías como las papitas de bolsa y galletas. Usted necesita alimentos nutritivos para poder tener energía para hacer las cosas que usted disfruta.

Estar aburrido también puede hacer que se sienta fatigado. Esto puede parecer extraño, pero es verdad. Si usted ha estado muy ocupado durante sus años de trabajo, cuando deje de trabajar tal vez se sienta un poco desorientado acerca de cómo pasar su tiempo libre. Cuando usted se despierta en la mañana, visualiza días largos frente a usted sin nada que hacer. Y no tiene que ser así. Investigaciones muestran que involucrarse en actividades sociales y productivas de su agrado, como hacer voluntariado en su comunidad, puede ayudarle a mantener su bienestar. Piense en lo que a usted le interesa y lo que usted puede ofrecer y busque lugares donde pueda ser un voluntario.

Consulte con su médico

Si ha estado cansado por varias semanas sin ningún alivio, puede ser que sea tiempo de llamar a su proveedor de asistencia médica. Él o ella le harán preguntas acerca

de su sueño, sus actividades diarias, apetito y ejercicio, y probablemente le harán un examen físico y ordenen exámenes de laboratorio.

El tratamiento será basado en su historial médico, el resultado de su examen y las pruebas de laboratorio. Si algunos medicamentos son recetados, éstos podrían contrarrestar problemas subyacentes de salud, tales como la anemia o actividad irregular en la tiroides. Su proveedor de asistencia médica podría sugerirle que usted mantenga una dieta bien equilibrada y empiece un programa de ejercicios.

Un tipo especial de fatiga

El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una condición especial que típicamente implica fatiga que dura 6 meses o más y no está relacionada con otras enfermedades o condiciones. Los síntomas del SFC pueden incluir dolor de músculos, problemas de memoria, dolores de cabeza y ganglios linfáticos sensibles.

El SFC ocurre generalmente en personas que son de mediana edad y afecta más a las mujeres que a los hombres. Puede durar durante años y probablemente cambie cada parte de su vida. El SFC probablemente no es la misma fatiga que afecta a muchas personas cuando ya son ancianas.

¿Qué puede hacer usted?

Hay muchos cambios en su estilo de vida que usted puede hacer que le ayudarán a conseguir lo más que se pueda de la vida. Aquí le damos algunas sugerencias:

- ◆ Mantenga una agenda de su fatiga, para que así pueda ubicar con exactitud ciertos momentos en el día o las situaciones que lo hacen a usted sentirse más o menos cansado.
- ◆ Ejercítese regularmente. El ejercicio moderado puede mejorar el apetito, la energía y la actitud. Algunas personas encuentran que los ejercicios que combinan el equilibrio y la respiración (por ejemplo el tai chi y el yoga) mejoran la energía.
- ◆ Trate de evitar siestas largas que lo podrían dejar sintiéndose aturdido en medio del día y hacer que le sea más difícil dormirse en la noche.
- ◆ Deje de fumar. Fumar está relacionado con muchas enfermedades y trastornos como el cáncer, enfermedades cardíacas y problemas de respiración que podrían ser un desgaste de su energía.
- ◆ Algunas personas tienen tanto que hacer que tan sólo al pensar en ello, podría hacer que se sientan cansadas. Si usted se siente abrumado, pida ayuda. Trabajar con otros puede hacer que una labor se realice más rápido y sea más divertida.

¿Y qué pasó con Liana?

Liana fue a ver a su médico porque ella había estado sintiéndose muy cansada. El Dr. Castillón sugirió que se uniera a un programa regular de ejercicio para ayudar a fortalecer los músculos y mantener el equilibrio. Él dijo que en cuestión de músculos el viejo dicho que dice “Si no lo utiliza lo pierde”, es verdad. Liana se inscribió para tomar una clase dos veces por semana en el centro de recreación para ancianos de su localidad. Ella y Daniel empezaron a tomar caminatas largas en su vecindario. Ahora, los dos esperan con entusiasmo las visitas de sus nietos.

Para más información

Éstas son algunas útiles fuentes de información.

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)

6116 Executive Boulevard, Suite 300
Bethesda, MD 20892-8322
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER/
línea gratis)

www.cancer.gov

www.cancer.gov/espanol

National Center for Complementary and Alternative Medicine

**(Centro Nacional de Medicina
Complementaria y Alternativa)**

P.O. Box 7923

Gaithersburg, MD 20898

1-888-644-6226 (línea gratis)

1-866-464-3615 (TTY/línea gratis)

www.nccam.nih.gov

www.nccam.nih.gov/health/espanol

National Library of Medicine MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus)

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Enero 2012: inglés

Octubre 2013: traducido de inglés a español