

## Fatiga: ¿Dónde ha ido tu energía?

En su sentido más amplio, la fatiga es definida como una falta de energía, una sensación subjetiva de cansancio. También ocurre cuando los músculos disminuyen la fuerza o decaen por el exceso de uso.

La Dra. Julie C. Haviland, Médica en el St. Vincent Mercy Medical Center en Toledo, Ohio, dice que la mayoría de la gente se queja de fatiga en algún momento: “cerca del 20% de los Americanos reclaman tener fatiga suficientemente intensa como para interferir con una vida normal”. También, estima que las causas físicas son desde un 20 a 60 %, y las causas emocionales de un 20 a un 80 %.

La gente con enfermedades neuromusculares está sujeta a todo tipo de fatiga y, particularmente, fatiga muscular derivada de su enfermedad. No es lo mismo que debilidad muscular, que es más o menos una condición constante causada por la enfermedad. La fatiga muscular puede ocurrir en cualquier momento en que se haga una mayor demanda de la que puede ser manejada por sus músculos.

La fatiga puede meterse en la vida de todos aquellos con enfermedad muscular que, debido a la debilidad muscular que tienen, requieren gran cantidad de energía para realizar las actividades.

### TIPOS DE FATIGA

Entender por qué ocurre la fatiga y qué hacer con esto puede guiar el camino para vivir plenamente.

El primer paso para manejar el nivel de fatiga es reconocer la causa. Puede ocurrir por razones físicas o emocionales, o una combinación de ambas. Cada tipo puede variar en severidad, desde leve a debilitante, pero ambos tipos son tratables.

#### Fatiga - emocionalmente hablando.

##### Depresión

Aquellos que experimentan depresión (y ésta puede afectar a cualquiera) podrán tener síntomas de fatiga o languidez. Sus cuerpos no están cansados pero habrán perdido su energía.

Su médico puede ayudarlo a determinar si está clínicamente depresivo y asesorarlo sobre cómo tratarlo.

##### Aburrimiento

A veces las personas con enfermedades neuromusculares sienten fatiga debido a que no son activas física o mentalmente.

De acuerdo a la Dra Margaret Wahl: “si la gente está subocupada durante el día, no están estimulados y esto hace que sea más difícil dormir”. Esto comienza el ciclo de sentirse cansado y tener poca energía, seguido por un pobre dormir y más fatiga. La estimulación física y mental lleva a la actividad, esto usa energía, resultando en un nivel normal de cansancio al final del día.

Wahl recomienda “hacer algo con su mente si no puede hacer mucho con su cuerpo”.

Si no está involucrado en actividades que le interesen, debería tratar con rompecabezas, libros, juegos, y artes u oficios, que mantengan su mente estimulada y focalizada.

Sentarse pasivamente por varias horas seguidas delante de la televisión o de la computadora, sin un real interés, no es recomendable.

##### Sueño

El sueño es necesario para sobrevivir tanto como el agua y la comida. Recarga las “baterías” de nuestro cuerpo. No dormir lo suficiente puede causar cambios de humor y fatiga, y mantenernos desatentos y fuera de foco en tareas simples.

Para prevenir la fatiga es bueno considerar sus hábitos de sueño.

#### Fatiga - físicamente hablando

Tener una enfermedad neuromuscular, significa que puede tener días buenos e invariablemente días no tan buenos, con baja dosis de energía.

Cuando se siente bien, va a estar más predispuesto a tomar ventaja de su nivel de energía, tratando de hacer más actividades, pero esto puede resultar en fatiga al final del día.

Igualmente, si tiene uno de esos días no tan buenos, cuando cada tarea requiere una exorbitante cantidad de esfuerzo, la fatiga puede ser también un factor negativo para hacer alguna actividad.

Pero la fatiga también puede aparecer simplemente sin hacer nada. Entonces ¿qué debe hacer?

### **Ejercicio**

Si usted es activo: haga su propio ritmo. Tome frecuentes descansos durante sus actividades y realice una rápida evaluación de cómo se siente. Pregúntese si puede continuar su actividad sin quedar agotado o tener dolor más tarde.

Sea precavido al realizar actividades que involucren gran cantidad de repeticiones, como jugar a la pelota. Esto podría no solo causar fatiga sino dolor muscular. Con tiempo y especial atención a su cuerpo puede conocer dónde establecer el límite.

La fatiga puede ser causada, también, por falta de ejercicio. La mayoría de los médicos dicen que el ejercicio nos hace sentir mejor y mejora nuestra salud en general. También, mejora las funciones cardiovascular y respiratoria, y disminuye la ansiedad y la depresión.

Pero recuerden, no todas las personas con enfermedades neuromusculares pueden ser incluidas en un ejercicio deportivo. Hable con su médico sobre cuál puede ser el mejor, de acuerdo a su especial condición física.

Algunas personas tienen la energía para hacer ejercicios suaves a moderados, como nadar una o dos veces por semana. Otras pueden elegir usar una bicicleta para manos o pies (sin usar resistencia). Este aparato permite a la gente hacer ejercicios con sus miembros superiores e inferiores en una posición fija. Cada uno puede ayudar a mantener y mejorar la eficiencia de su corazón y pulmones así como su flexibilidad y movilidad. Se pueden utilizar poleas para los brazos.

Cuando la actividad física es imposible, el médico puede indicar ejercicios pasivos en la forma de terapia física, estos harán trabajar su corazón. Podría incluir subir y bajar sus brazos (ejercicios de amplitud articular), jugar con una pelota liviana y estiramientos del cuerpo.

Los ejercicios no deben causar dolor o fatiga, si sucede pruebe hacerlos más lentos, con más tiempo para hacerlos.

Sea realista cuando establece los objetivos del ejercicio. “No se trata de cuántas veces pueda dar la vuelta a la manzana, cuánto peso esté levantando, o la duración del tiempo de sus ejercicios. Se trata de tener algún nivel de ejercicio periódico, y que esto lo haga sentir bien”.

En esos días no tan buenos, usted puede sentirse fatigado o desmotivado. Entonces ¿Qué hacer? Hoemeke, especialista en fisiología del ejercicio, recomienda realizar algunas actividades livianas, dice “No recomendaría ejercitarse con el mismo nivel de intensidad que usa normalmente, pero un poco de ejercicios pasivos y actividades de elongación son una buena idea”. Ella remarca que un régimen liviano de ejercicios ayudará a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos sin cansarlo. A veces, un poco de ejercicio puede resolver la sensación de fatiga y levantar el estado de ánimo.

### **ATENCIÓN**

La frase “Sin dolor no hay ganancia” no tiene validez para aquellos con discapacidad física. Aunque el ejercicio es bueno, sería desacertado exigirse demasiado. La excesiva cantidad de ejercicio es contraproducente.

En enfermedades como Distrofia de Duchenne (DMD) la membrana de la célula muscular se podría deteriorar más rápido con demasiado ejercicio. En enfermedades que no afectan a la membrana, el ejercicio moderado es considerado menos dañino, pero uno debe usar el sentido común.

El dolor muscular que dura más de un día puede ser contraproducente también, ya que la energía física y emocional que se gasta para hacer frente al dolor puede causar fatiga. Esto podría ocasionar la pérdida de sueño o dormir mal.

Ed Goldstein, director de la clínica MDA en Children's Health Care of Atlanta, dice que “los pacientes con enfermedades neuromusculares como Duchenne se sienten más molestos por la fatiga que por la debilidad”. Agrega, que no hay evidencia clara de que el ejercicio acelere la debilidad muscular en niños con DMD (Nota del autor- Se refiere a ejercicio en exceso o usando resistencia).

“Llevar una vida activa no dañará a su hijo, yo estímulo a mis pacientes DMD y sus familias a ser activos cada día”.

Sugiere a las familias que planeen sus actividades de acuerdo al nivel de fuerza y resistencia de sus chicos, si es necesario deben utilizar equipos adaptados (por ejemplo, usar una silla de traslado en paseos largos) para poder disfrutar mejor la actividad planificada, y permitir suficiente descanso después de ésta.

Modifique su vida

Haga un cronograma ajustado de sus actividades diarias, laborales y ocio; incluya, patrones de sueño, niveles de stress y hábitos de ejercicios para determinar cuándo, cuánto y cómo la fatiga afecta su vida.

Hable con un profesional de la salud y así tendrá una opinión experta.

Luego haga los cambios necesarios que le puedan ayudar a vivir la vida en su máximo.

Traducido y adaptado de:

Where has your get-up-and-go gone?

Por David Von Hatten Enero 1, 2005

<http://quest.mda.org/article/fatigue>

Por el Lic Jose R. Corderí

**Jefe Unidad de Rehabilitación Kinésica**

**Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro**

**CE CINRG (Clinical Evaluator Cooperative International Neuromuscular Research Group)**

**(Children's National Medical Center. Washington DC)**