

Fatiga y las lesiones cerebrales traumáticas

Esta publicación fue producida por TBI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (<http://msktc.washington.edu>) con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los EE.UU., subvención núm. H133A060070.

¿Qué es fatiga?

Fatiga es una sensación de agotamiento, cansancio, desánimo o falta de energía. Después de una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), usted tal vez tenga más de un tipo de fatiga:

1. Fatiga física: “Estoy cansado y necesito descansar. Hoy estoy lento”.
2. Fatiga psicológica: “No me puedo motivar a hacer nada. Estar deprimido me agota; me siento sin deseos de hacer nada.”
3. Fatiga mental: “Después de un rato, no me puedo concentrar más. Es difícil mantenerse enfocado. Mi mente se queda en blanco”.

¿Por qué es importante la fatiga?

Cuando usted está fatigado, es menos probable que pueda pensar claramente o que pueda realizar actividades físicas. Si está abrumado por la fatiga, tiene menos energía para cuidarse o para hacer cosas que disfruta. La fatiga tiene un efecto negativo en su estado de ánimo, el funcionamiento físico, la atención, la concentración, la memoria y la comunicación. Puede interferir con su capacidad para trabajar o disfrutar actividades recreativas. Puede hacer que actividades tales como conducir se tornen peligrosas.

¿Cuán común es la fatiga después de una lesión cerebral traumática?

La fatiga es uno de los problemas más comunes en personas que han tenido una lesión cerebral traumática. Tanto como un 70% de los sobrevivientes de una TBI se quejan de fatiga mental.

¿Qué causa fatiga?

La fatiga es normal para cualquier persona después de un día de trabajo o un día largo. Con frecuencia, para personas con una TBI, la fatiga ocurre más rápido y más frecuentemente que lo que ocurre para la población en general. No está claro qué es lo que causa la fatiga después de una TBI, pero tal vez se deba al esfuerzo y atención extra que conlleva hacer actividades simples tales como caminar o hablar claramente. El funcionamiento del cerebro tal vez sea menos “eficiente” comparado a como era antes de la lesión.

- **Fatiga física** puede provenir de debilidad muscular. El cuerpo tiene que trabajar más arduamente para hacer cosas que eran fáciles de hacer antes de la TBI. La fatiga física se empeora en la noche y mejora después de una noche de sueño restaurador. Con frecuencia, este tipo de fatiga se re-

ducirá según la persona se fortalece, esté más activa y regrese a la vida que llevaba antes de la lesión.

- **Fatiga psicológica** está asociada con depresión, ansiedad y otras condiciones psicológicas. Este tipo de fatiga empeora con el estrés. Dormir tal vez no ayude, y la fatiga muchas veces es peor cuando uno se despierta en la mañana.
- **Fatiga mental** proviene del esfuerzo extra que se requiere para pensar luego que el cerebro se ha lesionado. Muchas tareas comunes requieren mucha más concentración que antes. Trabajar arduamente para pensar y mantenerse enfocado puede cansarle mentalmente.
- **Se conocen ciertas condiciones que causan o aumentan la fatiga:**
 - Depresión
 - Problemas del sueño como apnea del sueño
 - Alergias estacionales
 - Hipotiroidismo u otros trastornos de glándulas endocrinas
 - Problemas respiratorios o cardíacos
 - Dolores de cabeza
 - Falta de ejercicio físico
 - Deficiencia de vitaminas/mala nutrición
 - Estrés
 - Conteo bajo de glóbulos rojos (anemia)
 - Medicamentos que se usan comúnmente después de una TBI, como relajantes musculares o medicamento para el dolor

¿Qué se puede hacer para reducir la fatiga?

- **Preste atención a lo que precipita su fatiga**, y aprenda a identificar las señales tempranas de fatiga, tales como sentirse más irritable o distraído. Pare de hacer una actividad antes de cansarse.
- **Duerma y descanse más.** Si tiene insomnio, infórmele a su médico. Puede ser que una condición médica este causando esto, o tal vez hayan tratamientos que ayuden.
- **Establezca un horario regular** para dormir y despertarse a la misma hora todos los días: su cuerpo y mente serán más eficientes.

Incluya algunos recesos regulares para descansar o tomar siestas. Asegúrese de limitar las siestas a 30 minutos y evitar tomar siestas en la noche.

- **El alcohol y la marihuana** generalmente empeoran la fatiga.
- **La cafeína** (café, productos de cola) debe evitarse después del almuerzo si dormir es un problema.
- **Resuma actividades gradualmente**, en el transcurso de semanas o hasta meses.
- **Comience con tareas familiares** en el hogar o en el trabajo que pueda completar sin fatigarse. Gradualmente aumente la complejidad de cada tarea, descansando según sea necesario.
- **Mejore su manejo del tiempo:**
 - Planifique y siga un horario diario. Usar un calendario o una agenda puede ayudarle a manejar su fatiga mental.
 - Establezca prioridad entre actividades. Termine primero la que es más importante.
 - Haga cosas que requieran el mayor esfuerzo físico o mental, temprano en el día, cuando se siente más descansado.
 - Evite programar cosas en exceso.
 - Si tener visitantes le cansan, limite el tiempo que pasa con ellos.
- **Ejercítense a diario.** Los estudios de investigación demuestran que personas con una TBI que hacen ejercicio tienen mejor funcionamiento mental y están más alertas. Con el tiempo, el ejercicio y estar más activo ayuda a reducir la fatiga física y mental y desarrolla resistencia. Tal vez también reduzca la depresión y mejore el sueño.
- **Hable con su médico.**
 - Discuta problemas médicos y físicos que pudieran estar causando fatiga.
 - Pídale a su médico que repase todos los medicamentos que toma en estos momentos.
 - Infórmele a su médico si cree que está deprimido para que comience tratamiento.
 - Pregúntele a su médico si hay alguna prueba de sangre que le pueda ayudar a determinar lo que está causando su fatiga.

Fuente

El contenido de nuestra información de salud está basado en evidencia investigativa y/o consenso profesional, y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos de TBI Model Systems.

Autoría

Fatiga y lesión cerebral traumática fue desarrollado por Kathleen R. Bell, MD, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center. Porciones de este documento fueron adaptadas de materiales desarrollados por el Rocky Mountain Regional Brain Injury System, Carolinas Traumatic Brain Injury Rehabilitation and Research System, y el Mayo Clinic Traumatic Brain Injury Model System.