

TODO SOBRE
LA FATIGA

¿QUÉ ES?

La fatiga se define como una sensación de falta de energía física y/o mental, que se refleja en agotamiento o cansancio. Es un síntoma muy frecuente que incapacita en gran medida a las personas con EM.

La fatiga **puede agravar otros síntomas** de la EM como los trastornos visuales, la dificultad para concentrarse, la pérdida de memoria, así como afectar la movilidad (los movimientos se ralentizan) y los espasmos musculares, pudiendo empeorar la realización de las actividades diarias



Se considera la existencia de dos tipos de fatiga: la fatiga primaria y la fatiga secundaria.

- (•) **Fatiga primaria:** Resultado directo del daño en el sistema nervioso central asociado a la EM. Existen distintos tipos de fatiga primaria:
 - **Lasitud:** es un cansancio excesivo que no está relacionado directamente con la participación en una actividad o ejercicio.
 - **Fatiga “neuromuscular”:** se produce en grupos de músculos específicos (por ejemplo, en la mano después de escribir).
 - **Fatiga por sensibilidad al calor:** un aumento de la temperatura corporal puede provocar la aparición de fatiga. Este tipo de fatiga puede producirse por cambios estacionales en el clima, pero también puede aparecer por otros motivos (p.ej., bañarse con agua caliente o tomar alimentos calientes).
- (•) **Fatiga secundaria:** puede aparecer como **consecuencia de factores que no están directamente relacionados con la EM**, como por ejemplo alteraciones del sueño, infecciones, ejercicio, medicación, etc.

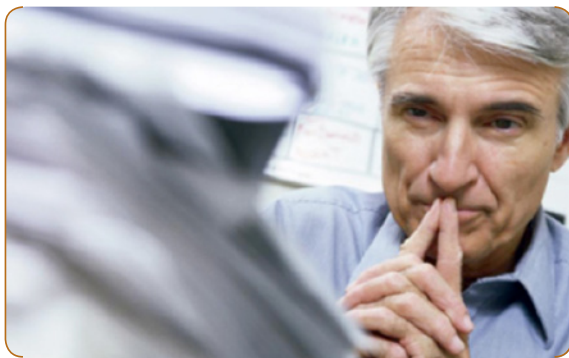
¿CÓMO SE MANIFIESTA?

La fatiga en EM es distinta en cada persona:

- En algunos se presenta como un cansancio que puede llegar a ser insoportable.
- En otros hace empeorar otros síntomas, como los trastornos visuales, la dificultad para concentrarse, la pérdida de memoria, la ralentización de los movimientos y los espasmos musculares.

La fatiga puede **afectar a todos los tipos de actividades diarias**, desde las más sencillas hasta las más complejas.

Puede también perjudicar a las actividades importantes de la persona con EM,



además de **influir en las de sus amigos, familiares y su círculo social**.

Las personas con EM dicen que, cuando están cansadas, “no pueden hacer cosas divertidas, sólo las necesarias”. Asimismo, afirman “mi memoria me falla” o “me siento culpable

porque, a causa de la fatiga, parezco un vago”. Estos testimonios demuestran que **la fatiga repercute sobre aspectos psicológicos, cognitivos, sociales y físicos** de la vida de las personas con EM.

¿POR QUÉ APARECE?

La fatiga o cansancio generalizado en la EM puede deberse a distintas causas:

1. Fatiga primaria: aparece como resultado directo del daño al sistema nervioso central asociado a la EM.

- **Lasitud:** estado de debilidad y cansancio generalizado importante sin haber realizado previamente ninguna actividad o ejercicio.
- **Fatiga neuromuscular:** imposibilidad física, psíquica u orgánica para continuar con el trabajo que se está realizando con igual ritmo. Se produce en grupos de músculos específicos (por ejemplo, en la mano después de escribir).
- **Fatiga por sensibilidad al calor:** es un estado de debilidad y cansancio generalizado importante ocasionado por un aumento de la temperatura corporal que, en sujetos sanos, no provocaría efecto alguno. Puede producirse por cambios estacionales en el clima, pero también puede aparecer por otros motivos (bañarse con agua caliente o tomar alimentos calientes, por ejemplo).

2. Fatiga secundaria: puede aparecer como consecuencia de factores que no están directamente relacionados con daños en el sistema nervioso (Tabla 1) como, por ejemplo:

- **Trastornos del sueño.** La dificultad para dormirse, mantenerse dormido o dormir bien (insomnio) evitando que uno se sienta “como nuevo” cuando se levanta. Suele deberse a síntomas asociados a la EM que interrumpen el sueño y pueden paliarse o reducirse (dolor, urgencia urinaria por la noche, depresión o ansiedad, espasticidad, etc.).
- **Infecciones.** Pueden provocar la aparición de ciertos síntomas (como la fiebre) que pueden derivar en fatiga.
- **Ejercicio.** El mayor esfuerzo que debe realizar el cuerpo cuando se ven afectadas la movilidad o la coordinación puede producir fatiga.
- **Depresión y ansiedad.** Los asuntos difíciles pueden agotar emocionalmente y físicamente. La depresión y la ansiedad son comunes en la EM. Si tus familiares

o tú notáis cambios de humor o pérdida de interés en ciertas actividades que anteriormente eran tus preferidas, asegúrate de decíselo a tu profesional sanitario.

- **Entorno.** La iluminación y la temperatura en la zona de trabajo o vivienda son muy importantes, puesto que una mala iluminación hace aumentar el esfuerzo visual y el calor suele agravar la fatiga.
- **Condiciones climáticas (exceso de calor, aumento de temperatura).** El calor hace que uno se sienta con más cansancio y la humedad puede agravar los efectos del calor.
- **Estrés.** Hay muchos factores en el paciente con EM que pueden causar estrés: más exigencias de las que uno puede satisfacer; conflictos personales, interrupciones en la rutina, depresión, etc.
- **Inadecuada dosificación de la energía física.** Puede que al realizar una tarea que requiera esfuerzo físico (practicar deportes, tareas del hogar, etc.), se cometa el error de gastar toda la energía rápidamente. En enfermos de EM, lo conveniente es dosificar la energía y, por tanto, el esfuerzo ha de ser gradual.
- **Medicación:** numerosos medicamentos pueden provocar cansancio o somnolencia como efectos secundarios. Si observas que existe una relación entre una intensificación de la fatiga y un cambio en la medicación, díselo a tu médico.



Es importante tener una lista de todos los medicamentos que tomas:

- Los medicamentos que requieren receta.
- Otros medicamentos que no requieren receta, como la aspirina, el ibuprofeno u otros productos para los resfriados, la gripe o las alergias.
- Los posibles productos a base de hierbas o medicina alternativa.
- Las vitaminas, los minerales u otros suplementos alimenticios.

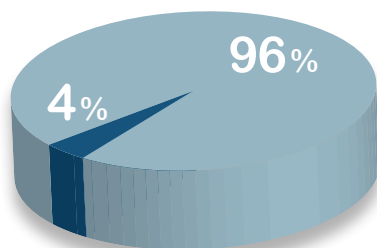
Cuando vayas a ver al médico, lleva la lista. Si tus medicamentos cambian, pon la lista al día.

TABLA 1: Posibles causas de fatiga secundaria en la EM.

Posibles causas	Síntomas
Infecciones	Resfriados, gripe, infecciones urinarias
Medicamentos	Efectos secundarios de algunos medicamentos, incluyendo medicamentos sin receta o productos "alternativos". Interacción entre algunos medicamentos.
Trastornos del sueño	Dificultad para dormirse Alteración del sueño por tener que orinar con frecuencia o por espasmos, dolor Despertarse cansado o con dolores de cabeza
Depresión	Sentirse abatido, irritable Falta de interés por personas o temas que solían resultarle estimulantes Sentirse incompetente o fracasado
Discapacidad	Disminución de la condición física de los músculos, el corazón y/o los pulmones
Dolor	Dolor de espalda, dolor debido a artritis, dolor de cabeza
Estrés	Dificultades en el lugar de trabajo, tensión familiar, preocupaciones financieras, aspectos relacionados con la EM
Problemas respiratorios	Asma, insuficiencia respiratoria

¿CON QUÉ FRECUENCIA APARECE?

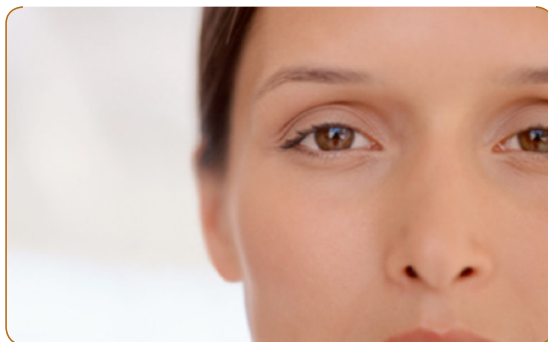
La fatiga es el síntoma más frecuente en la EM, y se presenta en aproximadamente el 96 % de los pacientes con EM.



TRATAMIENTOS

Como paciente estarás probablemente siendo tratado por **un equipo multidisciplinar** compuesto por especialistas médicos, de enfermería, psicología, logopedia, rehabilitación y/o fisioterapia. Estas personas tendrán en cuenta las distintas posibilidades de tratamiento para encontrar el que se ajusten más a tu caso.

A título informativo, se describen a continuación los distintos tipos de tratamientos más habituales en función del tipo de fatiga que presente el paciente:



1. Tratamiento farmacológico

- Es bastante habitual que algunas personas con fatiga primaria reciban tratamientos farmacológicos que también se utilizan para tratar la enfermedad de Parkinson, la gripe o la narcolepsia (somnolencia excesiva durante el día), como por ejemplo la amantadina y el modafinil, puesto que han mostrado tener efecto sobre la fatiga.

Para los casos de fatiga secundaria, es importante tener en cuenta que hay que tratar su causa de origen que suele ser depresión, ansiedad, infecciones, fiebre, etc.

2. Tratamiento no farmacológico

- Ciertos cambios en tu rutina diaria, tales como realizar tareas planificándolas a lo largo del día y no de forma continuada, alternando periodos de cierta actividad con otros de descanso, pueden ayudarte a controlar la fatiga. El mejor modo de establecer esos cambios es contando con el apoyo de terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, tu médico de cabecera, el neurólogo y/o el personal de enfermería especializado en EM.



- El papel del terapeuta ocupacional, consiste en organizar y **adaptar las actividades diarias del paciente para que pueda realizarlas de manera eficaz evitando gastar demasiada energía.** Tendrá en cuenta la fatiga asociada a tu EM, así como la originada por causas indirectas a la enfermedad.



Un terapeuta ocupacional podrá orientarte mediante métodos prácticos y eficaces para tomar decisiones personalizadas según tus necesidades y los patrones de energía, para que puedas así disponer de un **programa de conservación de la energía.** Este programa debe ser consensuado con otros profesionales especializados en EM, y tendría como objetivo **mejorar tu capacidad para controlar de la fatiga** y tu calidad de vida.

www.vivirconem.com



Soluciones pensando en ti