



De vez en cuando, todos experimentamos fatiga, una sensación de poca energía y cansancio. La fatiga después de un esfuerzo, después de un período de trabajo duro o cuando es hora de dormir es normal y mejora después de descansar, dormir o realizar otra actividad que ayude a recuperar la energía. Algunas personas, sin embargo, experimentan fatiga que no desaparece después de estas actividades de recuperación. Este tipo de fatiga es angustiante y dificulta el poder disfrutar de una buena calidad de vida.

La fatiga persistente que tiene poca respuesta al reposo es un síntoma frecuente en las personas con fibrosis quística (FQ). Puede tener un impacto negativo en el bienestar físico y emocional, lo que hace que sea más difícil mantenerse al día con el tratamiento de la FQ, realizar actividades que antes disfrutaba, rendir al máximo en el trabajo o la escuela, o mantener relaciones.

¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas de la fatiga en la FQ?

Una persona con FQ puede describir la fatiga persistente de diferentes maneras. Si alguna de estas experiencias se vuelve crónica o angustiante, analízela con su equipo de atención de FQ, ya que puede necesitar tratamiento.

Fatiga física: el cuerpo se siente débil o cansado después de hacer poca actividad o al no hacer ninguna actividad. Esta debilidad puede disuadirlo de comenzar o continuar actividades.

Fatiga mental: tiene dificultad para concentrarse, poca capacidad de atención, problemas de memoria o se siente menos alerta que antes.

Fatiga emocional o relacionada con el estado de ánimo: se siente demasiado cansado para hacer frente a los problemas y su estrés puede sentirse abrumador. Puede sentirse triste, y estar irritable o impaciente con los demás.

¿Qué puede causar fatiga en la FQ?

La fatiga persistente puede estar directamente relacionada con problemas causados por la FQ, o puede estar relacionada con otras afecciones físicas o emocionales. En ocasiones, no se puede encontrar la causa de la fatiga persistente. Si se puede identificar y tratar una causa de fatiga persistente, es probable que la fatiga mejore. Describir sus síntomas de fatiga a su equipo de atención de FQ los ayudará a buscar causas tratables.

Cuando una persona con FQ desarrolla una exacerbación pulmonar, una infección crónica en los pulmones o los senos nasales, o si la enfermedad pulmonar avanza, es muy probable que presente fatiga. Otros problemas relacionados con la FQ que conducen a la fatiga incluyen desnutrición, diabetes mal controlada, o afecciones como anemia, depresión, ansiedad o dolor abdominal crónico.

Algunos medicamentos, como los antidepresivos, pueden causar fatiga como efecto secundario, y algunas personas experimentan fatiga como resultado del consumo de alcohol o drogas como el cannabis.

En ocasiones, la fatiga se produce porque una persona ha pasado la mayor parte del día en la cama o en una silla. Incluso una o dos semanas de actividad muy limitada pueden provocar fatiga persistente.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Existe una variedad de estrategias para hacer frente a la fatiga. Los métodos de autocontrol que puede implementar por su cuenta son extremadamente importantes.

Actividad física

Aunque pueda parecer sorprendente, la actividad física, que normalmente puede producir cansancio, es, en realidad, un tratamiento eficaz para la fatiga persistente. Sin embargo, se debe planificar la actividad. Antes de comenzar un programa de ejercicios, analícelo con su equipo de atención de FQ. El método habitual es comenzar a hacer ejercicio a una intensidad muy baja, como caminar durante 10 minutos, 3 veces por semana, y luego, aumentar la intensidad lentamente. Debe haber objetivos específicos para el progreso. En ocasiones, resulta útil encontrar a alguien que lo apoye en comenzar y mantener sus objetivos (consulte el Formulario de establecimiento de objetivos más adelante para obtener sugerencias).

Si la fatiga es particularmente grave, como después de un período en el hospital, puede comenzar la actividad física con la ayuda de un fisioterapeuta. Un fisioterapeuta puede ayudar a hacer un plan de acondicionamiento y ejercicios que pueden ayudar con la respiración efectiva.

Mejora de la calidad del sueño

Algunas personas con FQ tienen fatiga debido a que no duermen bien. El autocontrol de los problemas del sueño puede ser útil, a veces combinado con tratamientos sugeridos por su equipo de atención. Intente mejorar su manera de dormir de las siguientes maneras:

- Vaya a dormir a la misma hora todas las noches y establezca una alarma en el mismo horario para todas las mañanas.
- Limite el consumo de cafeína (café, té y bebidas de cola). Evite beber bebidas que contengan cafeína después de media tarde.
- Evite las comidas y el alcohol tarde por la noche.
- Cuando sea el momento de dormir, apague las luces, la televisión y los dispositivos móviles. Si no logra dormirse después de una hora, está bien que se levante, pero siéntese tranquilamente en una silla e intente volver a la cama después de un rato. Si siente que el estrés o los pensamientos del día interrumpen su sueño, use uno de los métodos de autocontrol que se describen más adelante, como una estrategia de relajación o meditación.

Ritmo de la actividad

El ritmo de la actividad incluye formas de distribuir las actividades a lo largo del día para tener tiempo para recuperar la energía. Por ejemplo, puede considerar programar tareas importantes, como la fisioterapia torácica, cuando tenga más energía o cuando tenga tiempo para descansar después. Considere la posibilidad de simplificar su horario eliminando algunas tareas que no sean necesarias o que causen fatiga excesiva, o delegándolas a otros. Piense en planificar y separar las actividades, no solo durante el día, sino también durante la semana.

Métodos psicosociales

La terapia cognitivo-conductual (TCC) y otros métodos psicosociales pueden ayudar a reducir la fatiga. La TCC es un tipo de psicoterapia que puede mejorar la angustia emocional y enseñar a afrontarla, ya que ayuda a las personas a cambiar los pensamientos y comportamientos que no favorecen. Los miembros del equipo de atención de FQ, o un profesional de la salud mental, pueden ayudarlo a comenzar a utilizar un método de TCC y brindarle acceso a un programa de TCC centrado en la fatiga.

Puede llevar a cabo una reducción del estrés basada en la consciencia plena, la meditación, y la relajación muscular pasiva y progresiva por su cuenta, como parte de un programa de autocontrol.

Entre los métodos de relajación que se aprenden fácilmente se encuentran la respiración profunda y la visualización guiada. Observe los ejemplos más adelante.

Los familiares y amigos se pueden sumar para ayudarlo a lidiar con la fatiga. Permanecer activo sin excederse puede ser mucho más fácil si hay un grupo de familiares o amigos que pueden ayudar con las tareas mientras lo animan a seguir con el programa de actividades que ha planeado. Recibir apoyo emocional de sus seres queridos también puede ayudar a reducir el estrés y la fatiga emocional.

Métodos de medicina integradora

Muchos métodos de medicina integradora son bien aceptados por los proveedores médicos, y algunos incluyen técnicas de autocontrol que usted puede aprender a hacer por su cuenta. Puede probar masajes o acupuntura, si están disponibles, como parte de un programa para tratar la fatiga persistente. La musicoterapia o arteterapia pueden realizarse de manera individual o con otras personas.

Métodos de relajación

• Respiración profunda

- Póngase cómodo.
- Respire por la nariz (o la boca si tiene la nariz congestionada).
- Coloque las manos sobre el abdomen (no el pecho) y sienta cómo las manos suben y bajan suavemente.
- Relaje los músculos abdominales.
- Respire lenta y profundamente.
- Mientras exhala suavemente, libere las tensiones y sienta cómo fluyen.

• Visualización guiada

- Encuentre un lugar tranquilo para estar solo.
- Respire a un ritmo que le sea cómodo, lenta y profundamente.
- Cierre los ojos e imagine un lugar tranquilo o feliz en el que se sienta relajado y seguro. Incluya sonidos, olores y colores.
- Repita esto todos los días durante 5 minutos.

También se puede aprender la relajación muscular progresiva.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva implica tensar gradualmente y luego relajar una zona del cuerpo a la vez, lo que al final relajará todo el cuerpo. Esto implica tensar grupos de músculos, luego liberar la tensión y concentrarse en la relajación que experimenta. No tense hasta el punto de sentir dolor, y tenga cuidado al tensar las áreas en las que pueda tener una lesión.

Preparación:

Encuentre un lugar cómodo y tranquilo donde no se lo moleste durante 15 a 20 minutos. Siéntese o recuéstese, use ropa cómoda y asegúrese de estar cómodamente abrigado antes de comenzar la técnica.

Instrucciones:

1. Concentre su atención en una parte del cuerpo a la vez.
2. Inspire mientras tensa los músculos de esa parte del cuerpo.
3. Mantenga la tensión durante 5 a 7 segundos.



4. Libere la tensión y relaje los músculos.



5. Concéntrese en relajar los músculos durante 10 a 20 segundos antes de pasar a la siguiente parte del cuerpo.
6. Puede comenzar por tensar y relajar los músculos faciales, luego los del cuello y la garganta, los hombros y la espalda, los brazos, las manos, el pecho, el abdomen, los muslos, las piernas y finalmente los pies.

Administración de medicamentos

Es posible que quiera hablar con su equipo de atención de FQ sobre sus medicamentos. A veces, un medicamento contribuye a la fatiga, y cambiarlo o reducir la dosis puede ayudar. En algunos casos, se prueba con un tratamiento con medicamentos específicamente para mejorar la fatiga.

¿Qué puede hacer mi equipo de atención de FQ para ayudar?

Su equipo de atención de FQ investigará los síntomas de la fatiga. Los tratamientos pueden enfocarse en la causa subyacente de la fatiga, como enfermedad pulmonar por FQ, anemia, desnutrición, dolor, trastornos del sueño o abuso de sustancias. Su equipo de FQ puede sugerir cambios en los medicamentos

u otros tratamientos que aborden directamente la fatiga, como el entrenamiento en métodos de autocontrol o el ejercicio.

¿Qué más puede ayudar?

Unirse a un grupo de apoyo o hablar con otras personas podría ayudar. Puede encontrar a otra persona con FQ que haya tenido experiencias similares a la suya a través del programa Peer Connect de CF Foundation (cfpeerconnect.com).

¿Qué debo decirle a mi equipo de atención de FQ en la consulta?

Si la fatiga le impide completar sus tratamientos para la FQ o le impide disfrutar de sus actividades diarias, hable con su equipo de atención. La aparición repentina de fatiga debe plantearse a la brevedad. Describa sus síntomas y posibles factores desencadenantes. Es posible que su equipo quiera saber sobre su patrón de sueño, dieta, actividades y factores estresantes. El uso de un registro de síntomas puede ayudar (consulte el folleto *Estrés en los adultos con fibrosis quística (FQ)* y sus seres queridos, que se incluye en esta serie).

Cuando la experiencia de su equipo de FQ se combina con su propia experiencia, hay más posibilidades de resolver el problema de la fatiga que si trabajara solo. No dude en solicitar la colaboración y ayuda de su equipo para tratar esto juntos.

¿Qué puedo esperar si utilizo moduladores del gen CFTR muy eficaces?

Si usa moduladores del gen CFTR muy eficaces, puede experimentar un aumento en los niveles de energía, una mayor resistencia física, o un impacto mínimo o ningún impacto en la fatiga. Todos somos diferentes y los moduladores del gen CFTR pueden afectarnos de distinta manera.

Formulario de establecimiento de objetivos

Establecimiento de objetivos: ¿qué se requiere?

Un objetivo debe tener estas características:

- Ser medible
- Ser realista
- Ser específico
- Estar relacionado con la conducta
- Estar centrado en el “yo” (un objetivo que usted pueda cumplir)
- Ser adecuado

Enumere los objetivos que le gustaría lograr en el próximo mes. Utilice las sugerencias anteriores para ayudarse a desarrollar sus objetivos. Elija el objetivo que sea más importante para usted e identifique los pasos que considere razonables para alcanzarlo. Cree un plan de acción semanal e identifique posibles obstáculos que puede encontrar en el camino, así como soluciones para enfrentarlos. Recuerde concentrarse en los beneficios que experimentará y celebrar cada éxito... ¡es la mejor parte!

Objetivo: aumentar la actividad física.

Esta semana, caminaré por la cuadra dos veces antes del almuerzo durante tres días.

Esta semana, *caminaré por la cuadra* _____ (qué)
dos veces _____ (cuánto)
antes del almuerzo _____ (cuándo)
3 días esta semana _____ (cuántas veces)

PLAN SEMANAL		
	HORA DEL DÍA	COMENTARIOS
Lunes	A las 10:00 a.m.	Comencé lentamente. Me sentí un poco cansado, pero bien.
Martes		
Miércoles	A las 11:00 a.m.	Llovió. No caminé hoy.
Jueves		
Viernes	A las 10:00 a.m.	Caminé una cuadra más para compensar el miércoles. Me sentí menos cansado.
Sábado		
Domingo		

Adaptación de *Managing Pain before it Manages You* (Controle el dolor antes de que lo controle a usted) de la doctora Margaret Caudill (1995); y la doctora Lara Dhingra 5/18/2020.