

Fatiga: Sensación de mucho cansancio

¿Qué es la fatiga?

Es difícil describir la fatiga ya que afecta a las personas de maneras diferentes. Algunas personas indican que se sienten cansadas, exhaustas o agotadas. Otras la describen como una falta de energía. A menudo, nadie puede darse cuenta de lo cansado que estás.



¿Qué lo causa?

Muchos factores pueden causar la fatiga.

- Enfermedad por virus o bacterias como influenza o faringitis (strep).
- Una enfermedad crónica como cáncer, anemia, depresión o niveles bajos de la hormona tiroidea.
- Falta de sueño o patrones irregulares del sueño.
- Hábitos de alimentación deficientes. No comer los alimentos adecuados o comer mucha comida chatarra.
- Escuela con o sin actividades extracurriculares.
- Trabajo.
- Medicamentos como antihistamínicos o antidepresivos.

¿Cómo me afecta la fatiga?

- Es posible que duermas más y tengas dificultad para levantarte por las mañanas.
- Es posible que no tengas ánimo para realizar tus actividades regulares.
- Puede que estés cansado durante las clases. Esto puede afectar las calificaciones en la escuela.
- Puedes sentirte malhumorado e impaciente.
- Algunas personas se sienten tristes o deprimidas cuando están cansadas.



¿Cómo se diagnostica?

Habla con tu médico. Dile a tu doctor cómo te sientes o qué actividades te cuesta trabajo hacer. Es posible que tus padres

sepan cuando estás cansado y puedan ofrecer ejemplos también.

Tu médico te hará un examen. Se revisará tu peso y estatura. Tu médico te hará preguntas sobre el sueño, alimentación, actividades y sentimientos. Es posible que se hagan análisis de sangre para verificar si hay infecciones, como mononucleosis, u otras enfermedades, como niveles bajos de la hormona tiroidea y anemia. Es posible que también el médico ordene otros exámenes.

¿Cómo se trata?

El tratamiento se basa en la causa de la fatiga. El médico revisará los resultados de los análisis o cambios en tu examen.

- Es posible que necesites cambiar tu dieta o los patrones del sueño.
- Puede que necesites descansar más y tener una rutina regular de sueño.
- Es posible que necesites limitar algunas actividades como el uso de la televisión, teléfono celular, redes sociales y videojuegos antes de acostarte.
- También puede ser útil cambiar la hora en la que tomas medicamentos. Es mejor tomar los medicamentos que hacen que te sientas somnoliento en la noche.

Otros recursos útiles:

Revise estos sitios web y busque la palabra “fatigue” (“fatiga”):

- www.emedicinehealth.com
- www.nlm.nih.gov/medlineplus

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.