

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 cansados, exhaustos o agotados. Otras la indican como una falta de energía. Generalmente, nadie puede decirle lo cansado que está.



¿Qué lo causa?

La fatiga puede ser provocada por muchos factores.

- Enfermedad por virus o bacterias tales como la mononucleosis.
- Una enfermedad crónica como el cáncer, la anemia, la depresión o por 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 tales como antihistamínicos o antidepresivos.

¿Cómo me afecta la fatiga?

- Es posible que duerma más y tenga dificultad para levantarse por las mañanas.
- Es posible que no tenga ánimo para realizar sus actividades regulares.
- Puede que esté cansado durante las clases. Esto puede afectar las calificaciones en la escuela.
- Puede andar malhumorado e impaciente.
- Algunas personas se sienten tristes o deprimidas cuando están cansadas.



¿Cómo se diagnostica?

Hable con su médico. Dígale a su médico cómo se siente o qué le cuesta hacer. Es posible que sus padres sepan cuando está cansado y puedan darle ejemplos también.

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

¿Cómo se trata?

El tratamiento se basa en la causa de la fatiga. El médico revisará cualquier resultado de los análisis o cambios en su examen.

- Puede que se necesite cambiar los patrones de sueño.
- Puede que necesite descansar más y tener una rutina regular de sueño.
- Puede que necesite dejar de hacer algunas actividades. Puede que necesite limitar el uso del televisor, del teléfono y del computador antes de acostarse.
- También puede ser útil cambiar la hora en que se toma los medicamentos. Es mejor tomar los medicamentos que hace que se sienta somnoliento durante la noche.

Otros recursos útiles:

Revise estos sitios web y busque por la palabra '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 consulta 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 para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.