

Dolor crónico y fatiga: Más que cansancio



¿Cómo se experimenta?

Cada persona la vive de **manera distinta:**

- o Apatía o falta de ganas.
- o Irritabilidad.

¿Qué es la fatiga?

Es una sensación de **agotamiento extremo** que puede ser física, mental o ambas. No siempre mejora con el descanso y **puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona.**

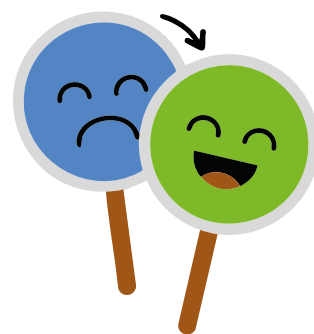


Puede incluir:

- o Debilidad muscular.
- o Niebla mental.
- o Falta de motivación.

Cerebro y emociones

- o El cerebro no distingue si el malestar es **por estrés o enfermedad.**
- o Falta de endorfinas (**hormonas de la felicidad**) causa apatía, fatiga y dolor.
- o Los niveles altos de **cortisol**, hace que el sistema musculoesquelético reaccione como si quisiera huir de una amenaza, pero no se huye, por lo que crea cansancio y dolor.



Manejo de fatiga y dolor crónico

Ejercicio adaptado:

- o Oxigena el cuerpo: **Mejora el flujo sanguíneo y la circulación**, favoreciendo la regeneración muscular.
- o Reduce el estrés.
- o **Activa sistemas de recompensa en el cerebro**, como la liberación de endorfinas.
- o Incrementa la movilidad.
- o Disminuye la rigidez y **mejora la funcionalidad de las articulaciones.**

Una iniciativa de



Realizado por



Participan



Colaboradores y patrocinadores



Estigma de la fatiga

- o Es solo **canchancio**, todos lo sentimientos.
- o Es porque no tienes **ganas** o estás siendo **perezoso**.
- o Si te esfuerzas más, **te sentirás mejor**.
- o Es psicológico, “todo está en tu cabeza”.



Realidad de la fatiga

- o Es un síntoma real, asociado con desequilibrios en el sistema nervioso, inmunológico o endocrino.
- o Las personas con fatiga crónica necesitan actividades adaptadas, no más presión.
- o Tiene bases fisiológicas reales (alteraciones hormonales, inflamación o problemas en la regulación del sistema nervioso autónomo).



Una iniciativa de



Realizado por



Participan



Colaboradores y patrocinadores

