



FATIGA

¿QUÉ ES LA FATIGA?

La fatiga es una sensación de cansancio que no desaparece cuando usted descansa. Puede ser de origen físico o psicológico.

Con la **fatiga física**, sus músculos no pueden hacer cosas con la misma facilidad de antes. Usted puede notarlo cuando sube escaleras o carga con las bolsas del supermercado.

Con la **fatiga psicológica**, puede tener dificultad para concentrarse como lo hacía anteriormente. En algunos casos, puede sentir que no quiere levantarse de la cama y realizar sus actividades diarias.

¿ES IMPORTANTE LA FATIGA?

La fatiga es una de las dos maneras principales con que el cuerpo le advierte que hay algún problema. La otra advertencia es el dolor. En general le prestamos mucha atención al dolor y tratamos de detenerlo, pero no le hacemos el mismo caso a la fatiga. Una de las razones es que la fatiga aparece casi sin darnos cuenta y empeora tan lentamente que casi no lo notamos.

Las personas VIH positivas y con fatiga se enferman más rápido que las que no padecen fatiga. Además, la fatiga continua puede debilitar el sistema inmune. Las personas VIH positivas deben averiguar la causa de la fatiga y tratarla.

¿CÓMO SÉ SI TENGO FATIGA?

La fatiga puede comenzar y aumentar lentamente. Hable con su proveedor de servicios de salud si se siente cansado incluso después de reposar. Brinde a su proveedor de servicios de salud la mayor cantidad posible de información. Esto hará más fácil determinar si está fatigado y por qué. Es bueno pensar en estas preguntas antes de hablar con su proveedor de servicios de salud acerca de la fatiga.

- ¿Por cuánto tiempo ha estado fatigado?
- ¿Cómo ha cambiado su nivel de actividades, en comparación con unos meses atrás?
- ¿Cuándo se siente cansado? ¿Después de cierta actividad, como subir escaleras? ¿Se despierta cansado?
- ¿Cómo se siente cuando está cansado? ¿Tiene problemas para respirar? ¿Le duelen los músculos? ¿Tiene dificultad para recordar o concentrarse? ¿Le

resulta difícil interesarse en sus actividades diarias?

- ¿Está durmiendo bien? ¿Cuántas horas duerme cada noche? ¿Cuántas veces se despierta? ¿Tiene dificultad para quedarse o mantenerse dormido debido a picazón, dolor o algún otro problema?

¿QUÉ CAUSA FATIGA Y CÓMO SE TRATA?

La fatiga puede deberse a diferentes factores. Consulte con su proveedor de servicios de salud para averiguar la causa de su fatiga y la mejor manera de tratarla.

Infección por el VIH activa: Cuando el VIH se multiplica rápidamente, su cuerpo utiliza mucha energía para tratar de combatirlo. La mayoría de las personas se sienten con más energía cuando toman medicamentos antirretrovirales (ARVs).

Otras infecciones activas: Otras infecciones pueden causar cansancio aunque no tenga ningún otro síntoma. Parásitos en el aparato digestivo, bronquitis y alergias pueden causar fatiga. Si son tratadas, su nivel de energía debería mejorar.

Nutrición inadecuada: Las personas VIH positivas necesitan más energía que las personas sanas. Si usted no consume suficientes nutrientes, su nivel de energía será bajo. La diarrea hace que usted pierda nutrientes y provoca fatiga. Ver la hoja informativa 554 sobre diarrea, la 800 sobre nutrición y la 801 sobre vitaminas. Si puede, consulte con un dietista que se especialice en VIH para determinar sus hábitos alimenticios. En algunas personas, por ejemplo, una mejor nutrición o tomar suplementos de vitamina B12 pueden eliminar la fatiga.

Anemia: (ver la hoja 552). El principal trabajo de los glóbulos rojos es transportar oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Si usted no tiene suficientes glóbulos rojos o si los mismos no transportan suficiente oxígeno, su fatiga puede estar relacionada con la anemia. Un simple análisis de sangre puede determinar si usted tiene anemia.

Si tiene anemia, su proveedor de servicios de salud determinará la causa. Puede deberse a la pérdida de sangre, al daño que los ARVs causan a la médula ósea, a deficiencias vitamínicas o a un nivel bajo de

la hormona eritropoyetina que ayuda a fabricar glóbulos rojos.

Bajos niveles hormonales: El nivel bajo de la hormona sexual testosterona, especialmente en los hombres, puede causar fatiga y falta de interés en el sexo y otras actividades normales. Bajos niveles de otras hormonas como DHEA (ver la hoja 724), cortisol o tiroideas pueden causar problemas similares. Los niveles de las hormonas se determinan mediante análisis de sangre y pueden ser restaurados a su normalidad con pastillas, parches adhesivos, cremas o inyecciones.

Depresión: (ver la hoja 558). Es mucho más que sentirse cansado. Los cambios químicos en el cerebro pueden causar fatiga o falta de interés en las actividades diarias. No existe un análisis de sangre para determinar si existe depresión. Si usted ha sido diagnosticado previamente con depresión, tiene antecedentes de tomar mucho alcohol, drogas recreativas o historia familiar de problemas emocionales, tiene mayores posibilidades de padecer depresión.

Esta puede ser tratada con medicamentos. Sin embargo, algunos antidepresivos interfieren con el funcionamiento sexual, o pueden interactuar con los ARVs y por lo tanto deben ser utilizados con mucho cuidado.

Estilo de vida: Es importante descansar bastante. El fumar o tomar mucho café pueden hacerlo difícil dormir. Hacer ejercicio puede facilitar el sueño.

EN POCAS PALABRAS

La fatiga es una condición muy común en personas VIH positivas. Si no es tratada, puede causar el rápido progreso de la enfermedad del VIH.

Es difícil determinar la causa de la fatiga. Varios factores diferentes pueden provocar los mismos síntomas. Análisis de sangre pueden identificar algunas de las causas pero no otras. Cuanta más información le brinde a su proveedor de servicios de salud, más fácil resultará determinar la causa de la fatiga y tratarla.

Revisado el 25 de abril de 2011