

Fatiga

Fatigue

Las situaciones cotidianas que requieren energía física, cognitiva (pensamiento), social y emocional pueden resultar agotadoras. La fatiga es el síntoma más frecuente de COVID-19 persistente y puede afectar su calidad de vida. Cada persona siente la fatiga de forma diferente. **A continuación, se enumeran algunos ejemplos de fatiga:**

- Necesita ausentarse del trabajo o de la escuela.
- Limita las actividades domésticas como preparar la comida, hacer las compras, lavar la ropa, conducir un auto o realizar las tareas del hogar.
- Necesita períodos de descanso y siestas frecuentes.

Control de la fatiga

El control de la fatiga consiste en encontrar un buen equilibrio entre la actividad y el descanso para reducir la demanda de energía del cuerpo. Una buena forma de empezar es centrarse en **estas 4 palabras.**

- 1. Planificar:** Elabore un horario para el día y la semana.
 - Cuando defina su horario, céntrese en los momentos en que tiene más energía para completar las tareas.
 - Antes de comenzar una tarea, reúna los materiales que pueda necesitar.
 - Planificar su día/semana le ayudará a evitar realizar demasiado.
 - Recorra a sus familiares o amigos, o contrate a alguien que le ayude a realizar las tareas más difíciles.
- 2. Priorizar:** Decida qué debe hacer hoy y qué puede dejarse para más adelante.
- 3. Ritmo:** Limite su actividad a períodos más cortos.
 - Mantenga un ritmo lento y pausado.
 - Descanse a menudo y descanse antes de sentirse cansado.
- 4. Postura:** Modifique sus actividades para que le resulten más fáciles.
 - Agacharse y estirarse demasiado puede provocar cansancio.
 - Mantenga siempre una postura erguida cuando esté sentado o de pie.

El consejo más importante es que escuche a su cuerpo. Deténgase y descanse antes de cansarse. Si no se detiene a tiempo, su cuerpo sufrirá una crisis. Las crisis pueden retrasar su recuperación.