

Empeoramiento de los síntomas postesfuerzo

Post-Exertional Symptom Worsening

Si se siente agotado y los síntomas aumentan después de realizar una mínima cantidad de actividad, es posible que esté experimentando un empeoramiento de los síntomas post-esfuerzo. Esto también se denomina **exacerbación de los síntomas postesfuerzo (Post-Exertional Symptom Exacerbation, PESE)** y **malestar postesfuerzo (Post-Exertional Malaise, PEM)**.



Las personas con PEM suelen presentar ciclos de «sobreesfuerzo y agotamiento». Cuando los síntomas son leves y se siente bien, usted se sobreesfuerza para poder hacer todo lo que pueda. Esto sobrecarga su reserva de energía y su cuerpo no puede hacer más. Provoca una crisis en la que los síntomas empeoran o le resulta imposible levantarse de la cama. Puede verse atrapado en un ciclo que fluctúa entre el exceso de actividad y el descanso forzado. Tenga en cuenta que la crisis puede comenzar entre 24 y 72 horas después de la actividad y durar días o semanas.

El esfuerzo no siempre implica ejercicio. El esfuerzo se define como «cualquier actividad que estrese o sobrecargue su sistema». Hay factores estresantes que están bajo su control y otros que no. Identificar los factores desencadenantes de PESE o PEM le ayudará a mantenerlos bajo control. Estos son algunos ejemplos de desencadenantes:

- Físicos (hacer ejercicio, ducharse, lavar los platos)
- Ortostáticos (estar de pie durante períodos largos)
- Cognitivos (mantener conversaciones largas, la lectura/escritura académica, realizar varias tareas a la vez)
- Sociales (charlas, reuniones, comunicación no verbal)
- Sensoriales (entornos ruidosos, ruidos repetitivos, luces brillantes o intermitentes, entornos muy concurridos)
- Emocionales (interacciones problemáticas, acontecimientos trágicos, acontecimientos emocionantes)
- Ambientales (proximidad a alérgenos, cambios de clima, cambios estacionales)

Empeoramiento de los síntomas post-esfuerzo

Post-Exertional Symptom Worsening

La exacerbación de los síntomas postesfuerzo y el malestar postesfuerzo «**PESE/PEM**» puede reducirse a un mínimo con métodos para controlar la fatiga, como por ejemplo con las 4 palabras (planificar, priorizar, ritmo, postura), el monitoreo del presupuesto energético y el seguimiento de las actividades y de los síntomas. Estas técnicas se describen en folletos por separado.

Ningún desencadenante puede controlarse todo el tiempo. Sin embargo, llevar un diario de actividades y síntomas todos los días puede ayudar a identificar los acontecimientos desencadenantes. Al monitorear y reducir los acontecimientos desencadenantes, puede mejorar en gran medida los episodios de **PESE/PEM**.

¿Desea obtener más información o ayuda?

1. **Hoja informativa sobre PESE/PEM y cómo encontrar su sobre energético «Energy Envelope»**
www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_Post-Exertional_Malaise.pdf
2. **Video corto sobre la exacerbación de los síntomas postesfuerzo:**
longcovid.physio/post-exertional-malaise