



Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

El Cansancio Después de un Derrame Cerebral (La Fatiga)

La fatiga se refiere a la pérdida de energía o fuerza. Aproximadamente entre 30 y 70% de los sobrevivientes de un derrame cerebral se sienten muy cansados o fatigados.

Lo que debe saber

Es normal que su ser querido se canse fácilmente. Luego de sufrir un derrame cerebral, tareas sencillas, como sentarse o ponerse en pie, pueden ser agotadoras. Con el tiempo, su ser querido recuperará su fuerza y energía.

A continuación aparecen algunos problemas de salud que disminuyen los niveles de energía de las personas tras un derrame cerebral:

- Debilidad muscular
- Parálisis
- Dolor
- Mala nutrición y pérdida de peso
- Tristeza o depresión

Es importante que busque ayuda

La fatiga puede hacer más lenta la recuperación de su ser querido. Es importante que el médico u otro profesional de la salud determine la causa de su fatiga. A veces, ésta se debe a problemas médicos que pueden ser tratados. Otra veces, se debe a los efectos secundarios de las medicinas. Es importante saber que existen tratamientos y métodos para reducir la fatiga.

Pregúnteles a los profesionales de salud sobre los siguientes tratamientos

- **Medicinas** – Las medicinas pueden aliviar la fatiga relacionada a algún dolor o depresión.
- **Servicios de salud mental** – Un trabajador social, psicólogo o psiquiatra puede ayudar a su ser querido con la depresión.

- **Terapia física** – Un terapeuta físico puede enseñar a su ser querido ejercicios para aumentar su fuerza. También puede mostrarle maneras de moverse para cansarse menos.
- **Terapia ocupacional** – Un terapeuta ocupacional puede enseñar a su ser querido a realizar las tareas de la vida diarias de otras maneras para cansarse menos. Además, puede recomendar cambios en la vivienda para mejorar la movilidad de su ser querido.

Consejos útiles

- Anime a su ser querido a comer alimentos saludables, como vegetales y frutas.
- Intente que beba mucha agua. Una baja cantidad de líquidos puede causar fatiga.
- Trate de que descanse frecuentemente durante el día.
- Ayude a su ser querido a que duerma bien durante la noche. Limite su consumo de cafeína después de la hora de almorzar. Trate de que se levante y se acueste todos los días a la misma hora.
- Ayude a su ser querido a que se mantenga activo. Quedarse en la cama por mucho tiempo puede debilitar sus músculos.
- Trabaje con los profesionales de salud para crear un programa de ejercicio físico.

Recuerde

- La fatiga es un problema común tras un derrame cerebral.
- Hable con los profesionales de salud sobre la fatiga de su ser querido.
- Es importante que su ser querido descanse frecuentemente durante el día.
- Ayude a su ser querido a que realice ejercicio físico y se mantenga activo.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.strokeassociation.org> (en inglés)

Teléfono: 1-888-478-7653

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) dispone de un folleto informativo sobre el cansancio surgido tras un derrame cerebral.

<http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3018610> (en inglés)

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.stroke.org> (en inglés)

<http://www.stroke.org/espanol> (en español)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral) dispone de un folleto informativo sobre la fatiga surgida tras un derrame cerebral.

http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Fatigue.pdf?docID=991 (en inglés)

Referencias: National Stroke Association. (2006). Stroke Facts; *Managing Fatigue*. Obtenido el 10 de junio de 2008 de http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Fatigue.pdf?docID=991; American Stroke Association. (2008). *Let's Talk About Feeling Tired After Stroke*. Obtenido el 15 de septiembre de 2008 de <http://www.strokeassociation.org>.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

VA



U.S. Department of Veterans Affairs
North Florida / South Georgia Veterans Health System

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

