

# Fatiga y Esclerosis Múltiple

Miriam Sánchez de los Reyes  
Terapeuta Ocupacional ATAEM  
COL- 0128

**Para 89%  
de los pacientes  
la fatiga tiene un  
alto - medio  
impacto  
en sus vidas**



**Se define como una sensación de cansancio que causa una disminución de la capacidad física y mental que interfiere en las actividades de la vida diaria.**

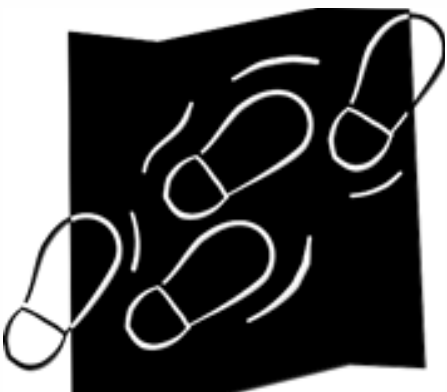
Es reconocida como uno de los síntomas más frecuentes en la esclerosis múltiple, la padecen entre el 75 y 95% de los pacientes. Además de ser el síntoma más común, es el más difícil de tratar.

Existen dos tipos de fatiga, la fatiga crónica que dura más de seis semanas ,más de 50% de los días, o durante buena parte del día y no se alivia con el descanso y la fatiga aguda, aletargamiento que limita sus actividades y empeoró notablemente con un brote, el aumento de temperatura, la actividad,el estrés o algunos fármacos.

## Técnicas de conservación de energía

Son el conjunto de técnicas de ahorro y conservación de energía que mejoran su desempeño y evitan un desgaste exagerado en la realización de las actividades de la vida diaria, con el fin de conseguir una mayor independencia.

El papel del terapeuta ocupacional consiste en adaptar tareas e incorporar estrategias que permitan desarrollar las actividades diarias de un modo eficaz para ahorrar energía.



## Recomendaciones

- Divida cada tarea en partes pequeñas, detectando las partes que puede eliminar y los productos de apoyo que posibilitan el ahorro de energía.
- Organice sus tareas en orden de importancia.
- Planifique con anticipación sus períodos de descanso.
- Trate siempre de deslizar o hacer rodar las cosas, en vez de tener que levantarlas o llevarlas.
- Seleccione la altura de las áreas de trabajo que mejor se acomode a sus tareas.
- Realice las actividades sentado siempre que sea posible.
- Use el peso de su propio cuerpo para empujar objetos grandes, en vez de tener que tirar de ellos.
- Reduzca los niveles de estrés con la ayuda de buena luz, ventilación, música de fondo y colores alegres.
- Reorganice el hogar para minimizar el gasto energético.
- Mejora el descanso nocturno y cuida la alimentación.
- Mantén la actividad física.
- Evita el calor y la humedad.

"Controla la fatiga... ¡que ella no te controle a tí!"