

# La fatiga mental y física tras el DCA: pautas para su detección y autorregulación

Entre los síntomas que suelen presentar las personas que han sufrido un daño cerebral adquirido (DCA), la fatiga física y mental es uno de los que nos encontramos con frecuencia y que tiene especial relevancia en tanto que interfiere notablemente en la actividad de la persona y, especialmente, en el proceso de rehabilitación.

Esta breve guía ha sido diseñada para ayudar a las personas a reconocer y graduar los signos de fatiga así como para dotarles de unas pautas de actuación sencillas que les ayuden a autorregularse y a prevenir, de manera que no lleguen a alcanzar niveles intensos e incapacitantes.



Tras sufrir un DCA, es habitual que los afectados sientan que se agotan con mucha facilidad, rapidez e intensidad, describiendo frecuentemente situaciones en las que se encuentran tan exhaustos que no son capaces de implicarse en las terapias rehabilitadoras o en las actividades más básicas de su vida diaria.

Sin embargo, los afectados no siempre saben detectar y reconocer los primeros signos de fatiga y, por tanto, no son capaces de dosificar su esfuerzo y anticiparse a la aparición de síntomas de fatiga intensa.

Para ayudarles en esta tarea se ha diseñado esta guía, a través de la cual recibirán información que les permita detectar la aparición de fatiga, y pautas concretas para su manejo.

Para presentar la información de manera ilustrativa y comprensible hemos categorizado los signos de fatiga incluyéndolos en tres zonas diferentes que se corresponderían con los **colores de un semáforo**.

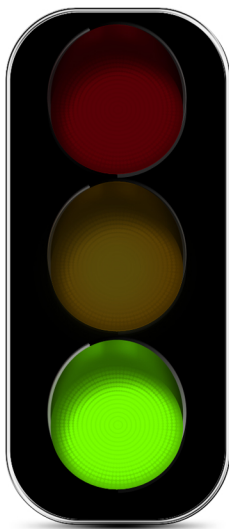


En la zona verde, la persona no presentaría signos de fatiga o, si los hay, son muy leves. En este caso, las pautas van dirigidas a planificar de manera racional la actividad para prevenir en la medida de lo posible la aparición de los primeros signos (zona amarilla).

En la zona amarilla estarían incluidos los signos de fatiga leve y moderada, que son los que deben ponernos en alerta para aplicar medidas preventivas que eviten que lleguemos a alcanzar la zona roja.

Por último, la zona roja describe los signos de fatiga intensa, que son los que indican que hemos perdido el control sobre nuestros niveles de energía y hemos alcanzado un punto en el que ya no nos es posible continuar trabajando. Es muy importante entender que debemos evitar alcanzar esta zona y que, para ello, hay que tomar medidas cuando los primeros signos de fatiga empiezan a aparecer.

En cada una de las zonas, se exponen diferentes pautas de actuación que deben ser aplicadas a modo de prevención.



## ¿QUÉ SIENTO?

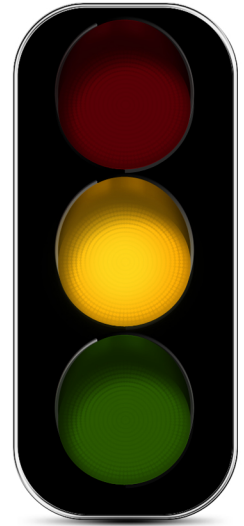
- Capacidad para concentrarme en las actividades que se están realizando.
- Sensación de agilidad mental y corporal.
- Sensación de estar descansado.
- Sensación de disponer de energía para trabajar.

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Planificar y controlar la carga de actividad:** alternar actividades más exigentes con otras menos intensas; relegar las actividades más duras o exigentes para aquellos momentos del día en los que habitualmente me siento con más energía.
- **Planificar y controlar los tiempos de trabajo:** establecer con anterioridad y de forma realista los periodos de tiempo que se van a dedicar al desarrollo de actividades físicas/mentales introduciendo periodos de descanso intermedios; ser flexibles en el cumplimiento del plan de trabajo: ante la aparición de signos de fatiga, adelantar los descansos.
- **Anticipar y reducir los pasos** y desplazamientos necesarios para realizar una actividad: preparar los ingredientes antes de empezar a cocinar, preparar todo lo que necesito antes de ducharme, etc.

# ¿QUÉ SIENTO?

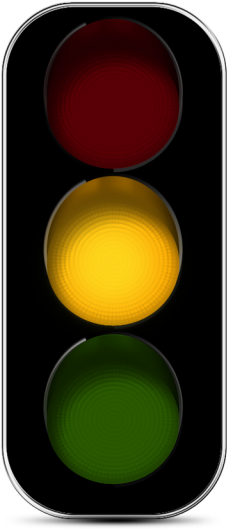
- Cambios a nivel postural: tendencia a encorvar la espalda y bajar la cabeza, encoger el cuerpo.
- Problemas para concentrarme en la actividad, sensación de estar "aturullado", "agobiado", tendencia a distraerme con cualquier cosa que ocurra a mi alrededor.
- Problemas para enfocar lo que estoy viendo, picor de ojos.
- Dificultad para pensar con rapidez, enlentecimiento.
- Dificultad para tener en cuenta diferentes datos, puntos de vista o fuentes de información.
- Incremento de dificultades de expresión del lenguaje: más dificultad para encontrar las palabras que quiero decir o para articularlas (disartria).
- Sensación de enfado o malhumor.
- Torpeza motora: movimientos de las manos más lentos o torpes, menor estabilidad en la marcha, mayor tendencia a arrastrar los pies y sufrir tropiezos, mayor dificultad para mantener el equilibrio.



PRECAUCIÓN

¿QUÉ PUEDO HACER?



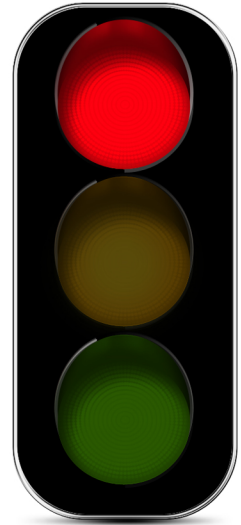


## ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Detener la actividad** que se está realizando por un breve periodo de tiempo (3-5 minutos).
  - **Cerrar los ojos**, respirar de forma pausada.
  - **Control del entorno**: reducir distractores externos (ruidos, personas presentes en la situación), disminuir la iluminación, adecuar la temperatura, orden/limpieza del espacio de trabajo
- 
- **Cambiar de actividad**; introducir una actividad con menores requisitos cognitivos o físicos.
  - Si se está trabajando sentado en una mesa: **incorporarse**, espalda recta, **apoyar** antebrazos sobre la mesa.
  - Si la persona se encuentra en una silla de ruedas: **apoyar** bien la espalda contra el respaldo, los pies sobre los **reposapiés** y los antebrazos en los **reposabrazos**
  - **Cambiar de posición**: levantarse, "estirar las piernas", sentarse de nuevo.
  - **Cambiar de espacio** (sala), salir al aire libre.
  - **Ampliar la base de sustentación**: pararse y permanecer de pie con las piernas separadas; si persiste fatiga física, sentarse.

# ¿QUÉ SIENTO?

- Incapacidad para comprender las instrucciones, para entender lo que leo o escucho.
- Sensación de “quedarme en blanco”, incapacidad para pensar sobre la actividad que realizo.
- Dolor de cabeza.
- Incremento de sensaciones anómalas: acorchamiento, pinchazos, etc.
- Incremento del temblor, clonus.
- Elevada irritabilidad, cualquier cosa me molesta o enfada, no tengo paciencia.
- Sensación de que “mis músculos no responden”.
- Necesidad de dormir, problemas para mantenerme despierto.
- Palpitación en las sienes, sensación de mareo, calor.



# ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Abandonar por completo** la actividad. Descansar el tiempo necesario y no reanudar la actividad hasta que nos encontremos en un nivel óptimo de energía (zona verde).
- **Sentarse.**
- Echar una “**siesta**”.



C/ Río Bullaque, 1 - 28034  
Madrid

Tel. +34 917 355 190

Fax: +34 917 364 670

[www.ceadac.es](http://www.ceadac.es)

[info@ceadac.es](mailto:info@ceadac.es)