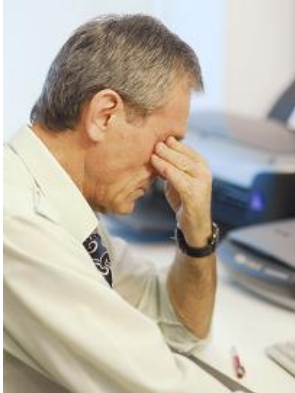


## Consejos Para Luchar Contra La fatiga



¿Se siente usted cansado con frecuencia? Alrededor de 20% de los americanos experimentan una fatiga tan intensa que interfiere con su vida normal. Muchos otros tienen episodios de fatiga, generalmente definida como falta de energía y motivación. La fatiga no es lo mismo que la somnolencia, aunque la fatiga podría venir acompañada del deseo de dormir.

El Cansancio puede tener una variedad de causas físicas y psicológicas como las alergias, el dolor persistente, la anemia, la depresión o el dolor por la pérdida de un ser querido, por el abuso de drogas o alcohol, por problemas con la tiroides o por problemas de sueño tales como el insomnio, apnea o narcolepsia. Adicionalmente, la fatiga puede ser causada por problemas con el estilo de vida de uno tales como falta de sueño, estrés y ansiedad, malos hábitos de alimentación, falta de ejercicio y ciertas medicinas.

Para aliviar la fatiga, trate primero los siguientes cambios de vida:

- Coma sano, evite excederse con la cafeína y con el azúcar. No se salte las comidas y tome colaciones saludables entre comidas durante el día.
- Ejercítese regularmente, pero no una hora antes de dormir.
- Duerma una adecuada cantidad de tiempo y hágalo de manera consistente cada noche.
- Maneje su estrés con ejercicio, yoga o meditación.
- Mantenga un horario razonable para su trabajo y para su familia.
- Evite nicotina, drogas y el uso excesivo del alcohol.

Si los cambios en su estilo de vida mencionados arriba no alivian su fatiga, contacte su médico, ya que una fatiga que no le da respiro podría ser una señal de una condición de un problema médico. Espere preguntas similares a las escritas a continuación:

- ¿Por cuánto tiempo ha sentido fatiga? ¿Llega esta repentinamente?
- ¿La fatiga es peor en la mañana o en la noche?
- ¿Cómo es su dieta y su programa de ejercicios?
- ¿Cuántas horas duerme en la noche? ¿Se despierta descansado o fatigado? ¿Tiene problemas en quedarse dormido? ¿Ronca usted?
- ¿Cómo se relaciona usted con las personas importantes en su vida? ¿Ha tenido algún duelo recientemente?
- ¿Se siente usted aburrido, estresado, decepcionado, o infeliz?
- ¿Ha tenido usted cambios recientes en su apetito y en el peso?
- ¿Siente usted un sueño incontrolable durante el día?
- ¿Qué medicamentos está tomando?

Si fuera necesario, su médico le pedirá que se haga exámenes de sangre para ver si usted tiene anemia, problemas en la tiroides o alguna infección. Si los resultados son negativos, es posible que la fatiga sea producida por su estilo de vida. Trabaje con un nutricionista, con un terapeuta profesional, con un entrenador personal o con un apropiado profesional médico para mejorar sus hábitos.

[www.myliferesource.com](http://www.myliferesource.com)

Los servicios de Carebridge están disponibles a los empleados habilitados a recibir estos servicios y a sus familias sin ningún costo. Contacte Carebridge en cualquier momento llamando al 800-437-0911 o envíe un e-mail a [clientservice@carebridge.com](mailto:clientservice@carebridge.com).