



FOTO:CORTESIA

**SALUD**  
WH

**E**l corazón trabaja rápido aun en reposo, los músculos se desgastan, hay pérdida de peso, aumento de las deposiciones y, a veces, incluso crece la parte anterior del cuello”.

Así mismo, faltantes muy frecuentes en las víctimas del cansancio eterno son vitaminas y minerales como la D, B12, el hierro y el calcio.

Es bien sabido que la primera se produce con la exposición al sol y que tiene la importante labor de ayudarnos a extraer el calcio de los alimentos que comemos. Por lo tanto, cuando no tenemos suficiente cantidad, se produce un cansancio extremo acompañado de diversos dolores musculares.

Volviendo al tema endocrinológico, la ausencia de hormonas sexuales, específicamente en los hombres la falta de testosterona, puede causar debilidad, cansancio y disminución de la fuerza muscular y en el desempeño sexual.

“Otra razón se da cuando la hormona cortisol no se produce bien. Por ejemplo, la persona

puede sufrir de cansancio o fatiga permanente; se le baja fácil la presión arterial y no regula bien las sales de su cuerpo, así que disminuye el sodio y sube el potasio. Y por otro lado, el exceso de esta hormona puede generar ganancia excesiva de peso sin un motivo explicado en la dieta o en el sedentarismo.

Es posible que cause estrías de más de un centímetro en el abdomen, brazos o muslos, e incluso depresión y ansiedad”.

No parece gratuito que las mujeres sean las preferidas por el SFC, pues además de tener más predisposición a las enfermedades autoinmunes (hipotiroidismo, insuficiencia renal, entre otras), la menstruación y la menopausia aumentan los riesgos de contraerla, pues la pérdida mensual de sangre y el revolcón hormonal son demasiado exigentes para el cuerpo.

**Y en el caso de los hombres...**

Ante lo anterior, es necesario decir que no no todo es color rosa para los caballeros.

En ellos es más común la fatiga asociada a la obesidad y a la apnea del sueño. Los pacientes ven pasar sus días fatigados y se quedan dormidos en cualquier

oportunidad.

De acuerdo con el doctor Carlos Alfonso Builes respecto al diagnóstico y al tratamiento del Síndrome de Fatiga Crónica en hombres y mujeres, “lo más importante es hacer un estudio juicioso de la causa, porque si se encuentra y es corregible, aunque el paciente lleve años con la fatiga podría volver a recuperarse, prácticamente hasta en un ciento por ciento.

Cuando hay causas psiquiátricas, los tratamientos no dan muchos resultados. El paciente con una verdadera fatiga crónica, en quien se han descartado muchas otras causas de fatiga y se llegó a la conclusión de que tiene síntomas mentales, va a tener terapias de apoyo y tratamientos antidepresivos, pero no necesariamente va a mejorar al ciento por ciento”, asegura el especialista.

**Recomendaciones clave**

■ Es muy importante seguir una dieta balanceada, escasa en harinas y grasas. Además, consumir agua abundante y recibir el sol entre 10 y 15 minutos en horarios oportunos (no entre las 12 del día y las 3 de la tarde).

■ Ejercitar la mente con sudokus, sopas de letras, leer un

libro, mantenerse activo mentalmente.

■ Tener un buen soporte social y familiar es uno de los factores clave para alejarse de esos cuadros médicos.

■ ¡Indispensable! Hacer deporte. Se recomienda caminar en una piscina o nadar incrementando la duración y la intensidad en la medida en que el cuerpo lo permita.

La idea es alcanzar de 30 a 40 minutos, al menos cinco días a la semana.

“A las personas fatigadas: ojo con los trastornos del sueño, cuidado con la vida agitada. Se debe tener una higiene del sueño, dormir de seis a siete horas, pero adecuadamente.

Recuerden que la cama no es para estudiar, trabajar ni comer”, aconseja el doctor Carlos Alfonso Builes, médico endocrinólogo de adultos y docente de Endocrinología en la Universidad de Antioquia.

A pesar de la incertidumbre generalizada frente a las razones de aquella fatiga que incapacita y les cambia la vida a sus portadores, en una cosa están de acuerdo todos los investigadores: ser optimista frente a la recuperación y buscar alternativas de relaja-

ción... estos pueden ser ingredientes importantes para dejar de padecerla.

**Para tener en cuenta**

La falta de vitamina B12 produce, en casos extremos de anemia, una alteración en la sensibilidad de las piernas, mala memoria y trastornos en el aprendizaje.

La menopausia hace a las mujeres más propensas a sufrir fatiga crónica. Pero también hay otros factores importantes como la predisposición a enfermedades autoinmunes, como la insuficiencia renal y el hipotiroidismo.

El cuerpo tiene mecanismos de adaptación, pero cada día la vida es más difícil.

Los familiares de quien sufre fatiga crónica creen que está muy enfermo, incluso demente, pero se revierte la causa y esa persona vuelve a florecer.

Una recomendación: siga una dieta balanceada, escasa en harinas y grasas. Además, consuma agua abundante y reciba el sol entre 10 y 15 minutos, en horarios oportunos.

¡Indispensable! Hacer deporte. Se recomienda caminar en una piscina o nadar incrementando la duración y la intensidad en la medida en que el cuerpo lo permita.



AGOTAMIENTO MENTAL, DESMOTIVACIÓN Y APATÍA

# ¿Qué es la fatiga pandémica?

**SALUD**  
WH

Los recientes cambios en nuestro estilo de vida causados por las cuarentenas impuestas debido a la COVID-19 han tenido un impacto en cómo nos sentimos.

Conoce qué es la fatiga pandémica y cómo puedes combatirla.

La fatiga pandémica nos afecta a todos en mayor o menor medida.

Se trata de esa sensación

de apatía, desmotivación y agotamiento mental que sufre una persona, cuyo origen recae en el impacto que ha tenido la pandemia de la COVID-19 en la vida de todos.

El Dr. Elmer Huerta, explica que las causas son los cambios que hemos experimentado en nuestro estilo de vida, los confinamientos impuestos en el país, la ansiedad por el miedo a contagiarse, la soledad causada por la falta de contacto y la sobrecarga de noticias enfocadas en desgracias que

encontramos en los medios de comunicación.

Nilton Custodio, neurólogo del Instituto Peruano de Neurociencias (IPN), asegura además que la fatiga pandémica es uno de los síntomas más persistentes y debilitantes que afectan a la comunidad en su conjunto desde marzo de este año.

Esta sensación permanente de cansancio puede afectarnos a todos, sin embargo, los más propensos son las personas con mayor riesgo a enfermarse, como por ejemplo los médicos y enfermeras que se encuentran trabajando en primera línea con turnos más prolongados de lo habitual, según explica David Lira Mamani, médico neurólogo director del Instituto Peruano de Neurociencias (IPN).

El médico añade que existen poblaciones de riesgo que pueden desarrollar la fatiga pandémica en su forma grave, como aquellos que sufren de obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer y enfermedades que comprometen al sistema inmunológico.

**CONSECUENCIAS EN NUESTRAS VIDAS**



FOTO: CORTESIA

La fatiga pandémica tiene síntomas físicos y emocionales que se traducen en la incapacidad de las personas que la padecen para rendir a nivel laboral, doméstico y social.

Estas, explica Nilton Custodio, son las consecuencias de pasar los días en confinamiento desde la primera ola, situación que nos forzó a romper todas nuestras rutinas habituales. Ello, sostiene, afectó a las personas desde el punto de vista cognitivo.

Por otro lado, la falta de comunicación social, “el patrón de vida de todo ser

humano”, puede desencadenar síntomas de ansiedad y depresión, que si no son atendidos oportunamente, se pueden agravar con el paso del tiempo. Quienes han sufrido la enfermedad indirectamente (familiares) o los aislados empezaron a tener problemas relacionados a la preocupación por la salud de las personas cercanas, tristeza porque no los veían, reacciones situacionales con el aislamiento.

Empezaron a dormir mal. Se levantaban durante la noche y durante el día estaban cansados, con somnolencia.

Eso involucra el cambio de carácter, la irritabilidad, la falta de tolerancia.

Esta situación ha llevado, incluso, a que algunas personas padezcan de ataques de pánico o crisis de ansiedad, definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como sensaciones repentinas de terror sin un peligro aparente, que puede presentar síntomas físicos como latidos rápidos del corazón, dolor en el pecho o en el estómago, dificultad para respirar, debilidad o mareos, calor o escalofríos y transpiración, entre otros.

**TOTAL DENTAL CARE**  
Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

**PACIENTES NUEVOS**  
**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

## Pediatras de Springfield



**Dr. Arshia Qadir**  
**Dr. Jacqueline Hoang**  
**Dr. Laurie Moore**  
**Dr. Mirella Marshall**  
**Dr. Sonia Singh**

**Los mejores Pediatras en el área**

**Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo**


- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.



**5502 Backlick Road**  
**Springfield, VA 22151**

**703-642-8306**

Disponible horarios en la noche y fines de semana



**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx