

Fatiga y lesión cerebral traumática

Septiembre de 2024

<https://msktc.org/tbi/factsheets>

Hoja informativa sobre LCT

Esta hoja informativa analiza la fatiga después de una lesión cerebral traumática. Los temas incluyen qué es la fatiga, las causas de la fatiga y las formas de disminuirla.

El Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo trabaja con los centros del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS) para ofrecer a personas que viven con lesiones cerebrales traumáticas recursos de rehabilitación gratuitos basados en la investigación (para obtener más información consulte <https://msktc.org/tbi>). Esta hoja informativa ha sido aprobada por expertos de los centros TBIMS.

¿Qué es la fatiga?

La fatiga es una sensación de agotamiento, cansancio, fatiga o falta de energía. Después de una lesión cerebral traumática, es posible que usted tenga más de un tipo de fatiga:

1. **Fatiga física:** “Estoy cansado y necesito descansar. Hoy siento que me arrastro”.
2. **Fatiga psicológica:** “Simplemente no puedo motivarme para hacer nada. Estar deprimido me desgasta; sencillamente no tengo ganas de hacer nada”.
3. **Fatiga mental:** “Después de un tiempo, ya no puedo concentrarme. Es difícil mantener la concentración. Mi mente se queda en blanco”.



¿Por qué es importante la fatiga?

Cuando uno está fatigado, es menos capaz de pensar con claridad o realizar actividades físicas. Si se siente abrumado por la fatiga, tiene menos energía para cuidarse o hacer cosas que disfruta. La fatiga puede tener un efecto negativo en el estado de ánimo, el funcionamiento físico, la atención, la concentración, la memoria y la comunicación. Puede interferir con su capacidad para trabajar o disfrutar de actividades de ocio. Puede hacer que actividades como conducir sean peligrosas.

¿Qué tan común es la fatiga después de una lesión cerebral traumática?

La fatiga es uno de los problemas más comunes que tienen las personas después de una lesión cerebral traumática. Hasta el 70% de los sobrevivientes de LCT se quejan de fatiga mental.

¿Qué causa la fatiga?

La fatiga es normal para cualquier persona después de un trabajo duro o un largo día. En las personas con LCT, la fatiga suele ocurrir más rápida y frecuentemente que en la población general. La causa de la fatiga después de una lesión cerebral traumática no está clara, pero puede deberse al esfuerzo y la atención adicionales que se necesitan para realizar incluso actividades simples como caminar o hablar con claridad. La función cerebral puede ser menos “eficiente” que antes de la lesión.



TBIMS
Traumatic Brain Injury Model System
Since 1987



Model Systems
Knowledge Translation
Center

- **La fatiga física** puede provenir de la debilidad muscular. El cuerpo necesita trabajar más duro para hacer las cosas que eran fáciles antes de la lesión cerebral traumática. La fatiga física empeora por la noche y mejora después de una buena noche de sueño. A menudo, este tipo de fatiga disminuirá a medida que la persona se vuelva más fuerte, más activa y vuelva a su antigua vida.
- **La fatiga psicológica** se asocia con depresión, ansiedad y otras afecciones psicológicas. Este tipo de fatiga empeora con el estrés. Es posible que el sueño no ayude en absoluto, y la fatiga suele ser peor cuando uno despierta por la mañana.
- **La fatiga mental** proviene del esfuerzo adicional que se necesita para pensar después de que el cerebro se lesiona. Muchas tareas comunes requieren mucha más concentración que antes. Trabajar más duro para pensar y mantener la concentración puede hacer que se sienta uno mentalmente cansado.
- **Se sabe que ciertas afecciones y medicamentos** causan o aumentan la fatiga. Entre ellos se encuentran los siguientes:
 - Depresión
 - Problemas para dormir, como apnea del sueño
 - Alergias estacionales
 - Hipotiroidismo u otros trastornos de las glándulas endocrinas
 - Problemas respiratorios o cardíacos
 - Dolores de cabeza
 - Falta de ejercicio físico
 - Deficiencia vitamínica y mala nutrición
 - Estrés
 - Recuentos bajos de glóbulos rojos (anemia)
 - Medicamentos que se usan comúnmente después de una lesión cerebral traumática, como relajantes musculares y analgésicos



¿Qué se puede hacer para disminuir la fatiga?

- **Preste atención a lo que desencadena su fatiga** y aprenda a identificar los primeros signos de fatiga, como volverse más irritable o distraído. Pare esa actividad antes de cansarse.
- **Duerma y descanse más.** Si tiene insomnio, dígaselo a su médico. Puede haber una afección médica que cause esto, o puede haber tratamientos útiles.
- **Establezca un horario regular** para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Su cuerpo y su mente serán más eficientes. Incluya algunos descansos regulares o siestas. Tenga cuidado de limitar las siestas a 30 minutos y evite las siestas en la tarde.
- **El alcohol y la marihuana** generalmente empeoran la fatiga.
- **La cafeína** (café, productos de cola) debe evitarse después del almuerzo si el sueño es un problema.
- **Reanude las actividades gradualmente**, durante semanas o incluso meses.



- **Comience con tareas familiares** en casa o trabajo que pueda completar sin fatiga. Aumente gradualmente la complejidad de cada tarea, tomando descansos según sea necesario.
- **Mejore su gestión del tiempo:**
 - Planifique y siga un horario diario. El uso de un calendario o planificador le puede ayudar a controlar la fatiga mental.
 - Priorice las actividades. Termine primero lo más importante.
 - Haga cosas que requieran el mayor esfuerzo físico o mental más temprano en el día cuando esté más fresco.
 - Evite la programación excesiva.
 - Si los visitantes le cansan, limite el tiempo con ellos.
- **Haga ejercicio todos los días.** Las investigaciones han demostrado que las personas con LCT que hacen ejercicio tienen una mejor función mental y estado de alerta. Con el tiempo, el ejercicio y ser más activo ayuda a disminuir la fatiga física y mental y aumenta la resistencia. También puede disminuir la depresión y mejorar el sueño.
- **Hable con su médico.**
 - Hable sobre los problemas médicos o físicos que pueden estar causando fatiga.
 - Pídale a su médico que revise todos sus medicamentos actuales.
 - Dígame a su médico si cree que podría estar deprimido para que se pueda iniciar el tratamiento.
 - Pregúntele a tu médico si hay algún análisis de sangre que pueda ayudar a averiguar qué es lo que está causando tu fatiga.



Autoría

Fatigue and Traumatic Brain Injury / Fatiga y lesión cerebral traumática fue elaborado en 2009 y actualizado en 2024 por Kathleen R. Bell, MD, en colaboración con el Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo. Partes de este documento son adaptaciones de materiales elaborados por *Rocky Mountain Regional Brain Injury System*, *Carolinas Traumatic Brain Injury Rehabilitation and Research System*, y Mayo Clinic Traumatic Brain Injury Model System (el sistema regional de lesiones cerebrales de las montañas rocosas, el sistema de investigación y rehabilitación de lesiones cerebrales traumáticas de las Carolinas y el sistema modelo de lesiones cerebrales traumáticas de la Clínica Mayo).

Fuente: El contenido se basa en investigaciones o en el consenso profesional. Ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS, por sus siglas en inglés), financiados por el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés). También ha sido revisado por expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumatismos (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con LCT y/o sus familiares.

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta publicación fue producida por SCI Model Systems en colaboración con el Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo de la Universidad de Washington con financiación proveniente de la subvención n.º H133A060070 del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Se actualizó con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés) gracias a la subvención número 90DPKT0009 en el Centro de Traducción de Conocimiento de Sistemas Modelo de los Institutos Americanos de Investigación. El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, la ACL ni el HHS, por lo que usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Cita recomendada: Bell, K. R. (2024). *Fatiga y lesión cerebral traumática (Fatigue and traumatic brain injury)*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/fatigue-and-traumatic-brain-injury>

© 2024 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

