

# Manejo de la Fatiga

Consejos de Autoayuda para Combatir el Cansancio



**MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION**

Muchos casos de cansancio se deben al estrés, a la falta de sueño, mala alimentación, y a otros factores relacionados con el estilo de vida. Pruebe estos consejos de autoayuda para restaurar sus niveles de energía. Si siente que sufre fatiga, que es un cansancio abrumador que no se alivia con el descanso y el sueño, es posible que tenga una afección médica subyacente. Consulte a su médico para que le aconseje. Toda la información mediante el Servicio Nacional de Salud (Reino Unido).



## Come con Regularidad

Una buena manera de mantener la energía a lo largo del día es comer comidas con regularidad y refrigerios saludables cada 3 o 4 horas, en lugar de una comida grande con menos frecuencia.



## Ponte en Movimiento

Puede que el ejercicio sea lo último en lo que piensas. Pero el ejercicio regular hará que a la larga te sientas menos cansado, por lo que tendrás más energía. Incluso una simple caminata de 15 minutos puede darte un impulso de energía, y los beneficios aumentan con una actividad física más frecuente. Empiece con un poco de ejercicio. Aumente el tiempo de forma gradual a lo largo de varias semanas y meses hasta alcanzar el objetivo recomendado de 2 horas y media de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como andar en bicicleta o caminatas rápidas, cada semana.



## Duerma Bien

Muchas personas no duermen lo necesario para mantenerse alerta durante el día. Algunos consejos para dormir bien incluyen: acostarse y levantarse por la mañana a la misma hora todos los días, evitar las siestas durante el día y tomarse un tiempo a relajarse antes de acostarse.



## Reducir el Estrés para Aumentar la Energía

El estrés consume mucha energía. Intente introducir actividades relajantes en su día. Esto podría ser: hacer ejercicio en el gimnasio, hacer yoga o tai chi, escuchar música o leer, o pasar tiempo con amigos. Cualquier cosa que te relaje mejorará tu energía.



## Pruebe la Terapia de Conversación

Existe cierta evidencia de que las terapias de conversación, como la terapia psicológica o la terapia cognitivo-conductual, podrían ayudar a combatir la fatiga o el cansancio causado por el estrés, la ansiedad, o el bajo estado de ánimo. Si su lugar de trabajo ofrece servicios médicos en sitio, ¿es posible que puedan brindarle una derivación!



## Eliminar la cafeína

Se recomienda que cualquier persona que se sienta cansada elimine la cafeína. La mejor manera de hacerlo es dejar gradualmente de consumir todas las bebidas con cafeína durante un período de 3 semanas. La cafeína se encuentra en: café, té, refrescos, bebidas energéticas y algunos analgésicos y remedios herbales. Intente dejar de consumir la cafeína por completo durante un mes para ver si se siente menos cansado sin ella. Es posible que descubra que no consumir cafeína le produce dolores de cabeza. Si esto sucede, reduzca más lentamente la cantidad de cafeína que bebe.



## Beba Menos Alcohol

Aunque un par de copas de vino por la noche pueden ayudarte a conciliar el sueño, el sueño es menos profundo después de beber alcohol. Al día siguiente estarás cansado, incluso si duermes 8 horas completas. Reduzca el consumo de alcohol antes de acostarse. Descansarás mejor en la noche y tendrás más energía. Intenta pasar varios días a la semana sin beber alcohol.



## Beba Más Agua

A veces te sientes cansado simplemente porque estás ligeramente deshidratado. Un vaso de agua lo hará sentir mejor, especialmente después del ejercicio.

**MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION**

Servicios Médicos Laborales En sitio por Todo el País  
Pittsburgh, PA • Cleveland, OH • Paramus, NJ • Kansas City, MO  
888-662-8358 • [www.mobmed.com](http://www.mobmed.com)

certified  
**WBENC**  
WOMEN'S BUSINESS ENTERPRISE

