

## **El lupus y la fatiga**

La fatiga (cansancio extremo) es una de las características más comunes del lupus. Además, puede ser una de las más frustrantes. Puede afectar su cuerpo y su mente. Los expertos no saben por qué el cansancio extremo ocurre en tantas personas con lupus.

Pero hay maneras en las que puede aumentar su energía. Veamos algunas.

### **Mantenga su lupus bajo control**

---

Esto es muy importante. Cuando su enfermedad está bajo control, usted tiene más energía.

El dolor se suma al cansancio. Trabaje con su médico para desarrollar un plan que le ayude a controlar su dolor.

Conozca los signos de su enfermedad. Si siente un cierto tipo de cansancio solo durante un brote, comuníquese con su médico tan pronto como lo note. Si tiene un cambio repentino o anormal en su pensamiento, puede ser un signo de un brote. Debe comunicarse con su médico.

### **Haga ejercicio regularmente**

---

El ejercicio puede ser lo último que desee hacer. Pero el ejercicio en realidad puede aumentar su nivel de energía. Estar débil y fuera de forma contribuye a sentirse cansado.

Si recién comienza a hacer ejercicio, asegúrese de comenzar lentamente y ser paciente con usted mismo. Para algunas personas, el ejercicio regular puede significar solo una corta caminata.

La clave es encontrar lo que es adecuado para usted. Escuche a su cuerpo y deje que sea su guía.

### **Establezca prioridades**

---

Es fácil sentirse abrumado por todas las cosas que necesita hacer. Intente mantener un horario para las actividades del día a día. De esta manera, puede planificar las cosas que necesita hacer y asegurarse de tener suficiente tiempo para descansar.

Si en cierto día no tiene suficiente energía, no se obligue a hacer todo lo que está en su lista. ¿Puede esperar hasta mañana? ¿Hay tareas que otros puedan hacer en lugar de usted?

Pida ayuda. Esto no es un signo de debilidad. Es un signo de coraje.

Es posible que las personas a su alrededor no sepan cómo sentirse cansado afecta su vida. Escuche a su cuerpo y diga “no” a las actividades que sabe que lo dejarán exhausto. Haga lo que necesite hacer por usted mismo.

## **Limite el estrés**

---

El estrés puede contribuir a la fatiga. Intente evitar actividades que sepa que aumentarán su nivel de estrés. En lugar de ello, intente incorporar actividades relajantes en su día.

La depresión es común en personas con enfermedades de larga duración. La depresión no tratada puede hacer que se sienta peor. Su médico puede evaluar su depresión y hablar con usted sobre las opciones de tratamiento.

El apoyo de familiares y amigos puede ayudarle a sobrellevar esta enfermedad de larga duración. Es útil tener a alguien con quien hablar sobre la manera en que se siente.

## **Descanse lo suficiente**

---

No dormir lo suficiente contribuirá a su cansancio. Si toma una siesta durante el día, que no dure más de 1 hora y media. Siestas más largas durante el día pueden obstaculizar una buena noche de sueño.

## **Deje de fumar**

---

Fumar reduce su energía disponible al limitar el flujo de sangre a su corazón y pulmones. Si fuma, comprométase a dejar de hacerlo.

## **Pregunte sobre otras causas de cansancio extremo**

---

Su cansancio extremo puede ser causado por el lupus. O podría ser causado por algo más, como medicamentos u otras enfermedades.

Su médico puede realizarle pruebas para detectar otras enfermedades. Si las pruebas muestran que tiene otra enfermedad, su médico le hablará sobre un plan de tratamiento.

## **¿Cuál es el número de teléfono del médico? (585) 486-0901**