



Vivir con el síndrome de fatiga crónica



Descripción general

Si está lidiando con el agotamiento prolongado del síndrome de fatiga crónica (SFC), usted sabe bien cuán frustrante puede ser. Usted se siente cansado todo el tiempo. Dormir no le proporciona alivio. Puede ser muy difícil encontrar la energía necesaria para hacer las cosas que desea hacer. Y si bien no existe cura para el SFC, hay cosas que usted puede hacer para obtener algo de alivio.

Asuma un rol activo en su cuidado

Primero, asuma un papel activo en su propio cuidado. Programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico. Haga preguntas cuando no entienda algo. Asegúrese de seguir todos los consejos de su médico. Y si éste le receta medicamentos, tómelos tal como se lo indica.

Enfóquese en la salud

Enfóquese en su salud. Coma comidas nutritivas. Si su médico se lo permite, haga ejercicios en forma regular. Haga ejercicios físicos leves en los días en que tiene energía. Si tiene un día en que está muy cansado, no haga tanto ejercicio.

Venza el estrés

Trate de bajar su nivel de estrés. Si se siente abrumado por las cosas que debe hacer, divídalas en tareas más pequeñas. Un poco de planificación puede ayudar a aliviar gran parte del estrés. También puede vencer el estrés con cosas como la meditación y ejercicios de respiración profunda, los cuales le ayudan a relajarse.

Manténgase positivo

Finalmente, manténgase positivo. La fatiga puede ser emocionalmente desgastante, pero es importante que no pierda la esperanza. Por eso, comuníquese con otras personas. Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y, si está deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico de modo de obtener el tratamiento que necesita.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar sus síntomas y recuperar su vida.