



## ¿Por qué estoy siempre cansado?



### Descripción general

Sentirse cansado todo el tiempo es diferente de sentirse muy cansado ocasionalmente. Es implacable. Incluso después de una noche de descanso completo, usted no se siente renovado. Su cansancio lo agota. Usted no puede concentrarse. ¿Por qué se siente de esta manera? ¿Y cómo puede obtener ayuda?

### Consulte a su médico

Primero que nada, comprenda que esto no es normal. Es algo que usted no debe ignorar, porque podría ser una señal de un problema serio. Es necesario que vea a su médico para encontrar la causa.

### Problemas médicos

Su cansancio puede estar relacionado a un problema médico. La anemia, la diabetes o la enfermedad cardíaca pueden ser la causa. Es posible que tenga un problema en su tiroides, hígado o riñones. Es posible que tenga una conmoción cerebral, apnea del sueño o síndrome de fatiga crónica. El cansancio puede incluso estar relacionado con el cáncer. Su médico puede hacerle pruebas para averiguar si algo no está bien.

### Estrés emocional

El cansancio excesivo también puede ser causado por el estrés emocional. ¿Ha sufrido recientemente, algún cambio importante en su vida? ¿Está preocupado acerca de su trabajo o está peleando con su pareja? ¿Tiene usted depresión o ansiedad? Todas estas son cosas de las que tiene que hablar con su médico.

### Conclusión

Y finalmente, sepa cuándo conseguir ayuda de emergencia. Si está pensando en dañarse a sí mismo o a otros, busque ayuda. Si tiene dolores de cabeza fuertes o dolor en su pecho, abdomen, espalda o región pélvica, consiga ayuda. Si tiene dificultad para respirar, latidos cardíacos irregulares o una sensación de que va a desmayarse, busque ayuda. Y consiga ayuda si tiene cualquier signo de sangrado anormal. Consulte con su médico para obtener más información.

