

Cómo lidiar con la fatiga

Muchas personas con Parkinson experimentan **soñolencia diurna excesiva. Informan pérdida de energía y fatiga crónica, lo que puede causar trastornos en las actividades planificadas y los horarios.**

Tenga en cuenta lo siguiente:

- » **Las personas con soñolencia diurna excesiva (excessive daytime sleepiness, EDS) sienten fatiga durante el día y luego no duermen bien por la noche.** Las actividades que provocan cansancio pueden ser perjudiciales durante la mañana, pero excelentes por la noche. Agregar ejercicio a la rutina puede mejorar la calidad del sueño nocturno.
- » **Considere programar menos actividades cada día.** La persona con Parkinson puede tener poca energía y, por lo tanto, quizás no pueda hacer tantas actividades como solía realizar.
- » **Considere la posibilidad de dividir las tareas, los encargos u otras actividades en períodos más breves,** lo que permitirá tener recesos de descanso según sea necesario.
- » **Programa períodos de descanso breves o siestas** para restablecer la energía de su ser querido durante el día. Tenga presente que dormir excesivamente durante el día puede impedir que una persona descanse bien por la noche.
- » **Reconozca que tal vez sea necesario que sus horarios sean flexibles** y respondan a la manera en la que persona con Parkinson se siente. Quizás deba posponer o cancelar actividades conforme a estas variaciones.
- » **Tenga un plan de respaldo** en caso de que la actividad programada fracase.
- » **Asegúrese de que los itinerarios de viaje incluyan tiempo suficiente para incorporar períodos de descanso.**
- » **Sea consciente de que la persona con Parkinson puede solicitar más asistencia cuando se sienta fatigada.** Ofrezca ayuda según sea necesario.
- » **Aliente a su ser querido a evitar tareas que requieran coordinación o atención significativas cuando sienta cansancio,** a fin de prevenir accidentes o caídas.