

¿Cómo voy a seguir la indicación de hacer ejercicio, si me fatigo cada vez más?

Escrito por Afinsyfacro



Ten en cuenta que **tu programa de ejercicio persigue la reducción de los niveles de dolor, y tu capacitación para, dentro de tus limitaciones, mantenerte activo y funcionando en sus actividades de la vida diaria.** Si en lugar de ayudarte te está obstaculizando en estas tareas, es que estás haciendo demasiado.

**Si** el ejercicio que realizas **te causase fatiga** u otros síntomas, **disminuye su intensidad y consulta** con tu médico o fisioterapeuta con el fin de planificar un programa alternativo con la intensidad justa para permitirte mantenerte lo más activo posible sin forzar una situación de brote (fase de agotamiento invalidante física y mental).

Como **pautas generales** considera las siguientes indicaciones:

- comienza siempre por un nivel de intensidad muy bajo
- el esfuerzo realizado nunca debe incrementar la fatiga al día siguiente: el ejercicio apropiado es aquél tras el cual la persona queda con la sensación de haber podido hacer un poco más. Será tu propio cuerpo el que te vaya indicando cuánto debes o no hacer
- una buena referencia es la que ofrece el [Instituto Ferran de Reumatología](#), en la que se recomienda que un enfermo de SFC no realice un esfuerzo que requiera un tiempo mayor de 15 minutos para recuperarse del mismo.

*Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.*

Creado el 05/01/2009

Última actualización el 23/10/2012