

## El malestar posesfuerzo ¿Qué es y cómo lo manejo?

### ¿Qué es el malestar posesfuerzo?

El malestar posesfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés) ocurre cuando una persona se siente mucho peor después de hacer cosas que usan incluso pequeñas cantidades de energía. Esto puede suceder después de la actividad física, pensar mucho o de sentir emociones fuertes. Una persona con PEM puede tener síntomas nuevos o peores después de hacer ejercicio, estudiar para un examen o tener una discusión. Estos síntomas se sienten como un apagón físico o mental por estar muy cansado o por tener que usar el cerebro para hacer actividades diarias. Los síntomas de PEM generalmente comienzan unas 24 horas después de la actividad o comienzan unas pocas horas o días después. Es diferente de simplemente sentirse cansado o adolorido después de hacer algo difícil. El PEM es un síntoma importante a tener en cuenta cuando se estudia el COVID persistente.

### Cómo manejar el PEM

**Averigüe qué lo hace sentir peor.** Algunas cosas que lo hacen sentir peor pueden detenerse o evitarse, pero no todas. Escribir lo que hace y cómo esas cosas lo hacen sentir cada día puede ayudar. Estas son algunas cosas que podrían hacer que tenga PEM:

- Mover el cuerpo o permanecer quieto: correr, caminar, bañarse, cepillarse el cabello o los dientes, o pararse o sentarse derecho.
- Pensar mucho: hablar con personas, ir a la escuela o al trabajo, escribir correos electrónicos.
- Cosas que ve, escucha o siente: luces brillantes o destellantes, ruidos repentinos o ruidos que se repiten.
- Sentimientos: momentos difíciles que provocan molestias o miedo, hablar con amigos y familiares.
- Cosas que lo rodean: cambios en el clima, aire que no está limpio o cosas a las que podría ser alérgico.

**Piense en la energía como una batería.** A algunas personas les resulta útil pensar en la energía como una batería recargable. Es importante mantener la batería cargada utilizando pequeñas cantidades de energía y parar antes de que se agote la batería. Descansar entre actividades recarga la batería.

**Busque su nivel de energía inicial.** Para encontrarlo, comience por reducir sus actividades a la mitad. Su nivel de energía inicial puede cambiar con el tiempo y puede mejorar o empeorar. Si realiza demasiada actividad, es posible que se canse más con el tiempo. Pero si puede parar de hacer lo que está haciendo antes de cansarse, es posible que pueda hacer más luego.

**Piense en las actividades que hizo y acorte aquellas que hicieron que no se sienta bien.** Si algo lo hizo sentir peor antes, piense en lo siguiente:

- Durante cuánto tiempo hizo la actividad.
- Qué tan difícil fue la actividad.
- Qué tuvo que hacer exactamente.

De esta manera, si tiene que hacer esto de nuevo, tal vez pueda hacerlo durante menos tiempo o pedirle a alguien que lo ayude si fue muy difícil.

**Dese más tiempo para hacer las cosas, descansar y sentirse mejor.** No hay manera de arreglar el PEM por completo, pero hacer cosas cuando se sienta bien y descansar cuando esté cansado puede impedir que sus síntomas empeoren haciendo solo lo que pueda hacer todos los días. Planifique descansar más y escuche a su cuerpo cuando diga que debe parar. Incluso puede probar algo llamado “descanso radical”.

El descanso radical es cuando evita hacer cualquier cosa antes de una actividad planificada. Si tiene una actividad próxima, planifique tener más tiempo para descansar después de la actividad. Esto ayudará si la actividad empeoró los síntomas de PEM. Algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor son actividades que no necesitan mucha energía, como leer o dibujar. También asegúrese de comer y beber mucha agua.

**Divida los proyectos grandes en partes más pequeñas y concéntrese en lo que es más importante.**

- Cuando un proyecto se divide en partes más pequeñas, se da tiempo para descansar entre las partes y volver a trabajar en él cuando se sienta mejor. Por ejemplo, en lugar de limpiar toda una habitación a la vez, limpie una parte a la vez.
- Elija las actividades que realmente le importan. Si algo es importante, vea si otra persona puede ayudarlo a hacerlo o vea si puede cambiar el día en que hay que hacer algo para planificar más tiempo de descanso y recuperación.

- Evite hacer cosas que no tenga que hacer. Una cosa que no se recomienda es la terapia gradual de ejercicio. Esto es cuando un doctor le pide a que aumente su actividad con el tiempo. Si bien ayuda con algunas afecciones como las conmociones, la investigación demuestra que no funciona para PEM y puede empeorar las cosas.