

English	Spanish / Español
<p data-bbox="203 416 741 469">Long COVID: Fatigue</p> <p data-bbox="203 507 1088 647">During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.</p> <p data-bbox="203 703 976 735">As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul data-bbox="253 794 546 1121" style="list-style-type: none">• concentration• attention• problem solving• talking• making decisions <p data-bbox="203 1177 1070 1265">Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p data-bbox="1173 416 1926 469">Covid persistente: Cansancio</p> <p data-bbox="1173 507 2067 647">Durante la recuperación de cualquier enfermedad, incluido el coronavirus (COVID-19), puede sentir cansancio. El cansancio afecta a lo que usted es capaz de hacer.</p> <p data-bbox="1173 703 2119 735">Usted utiliza la energía para moverse, pero también la utiliza para:</p> <ul data-bbox="1223 794 1579 1121" style="list-style-type: none">• concentrarse• prestar atención• solucionar problemas• hablar• tomar decisiones <p data-bbox="1173 1177 2119 1265">Si está cansado/a, tiene menos energía física, mental y emocional para hacer estas actividades cotidianas.</p>

Coping with fatigue

There are ways to help you manage fatigue.

Conserving energy

During your recovery, you may wish to use your energy for things that are important to you. The Royal College of Occupational Therapists have advice on conserving energy. You can use the '3 Ps' to do daily tasks so you have more energy throughout the day:

- plan
- prioritise
- pace

[How to conserve energy](#)

Plan your day and prioritise your activities

Try to break your day into small parts and set easy goals to begin with. Rest between activities and only do what you feel able to do.

Hacer frente al cansancio

Hay formas de ayudarle a controlar el cansancio.

Conservar la energía

Durante la recuperación, tal vez quiera reservar la energía para las cosas que son importantes para usted. El Royal College of Occupational Therapists le ofrece algunos consejos sobre cómo conservar la energía. Puede utilizar las «3 P» para llevar a cabo sus tareas cotidianas y tener más energía durante el día:

- planificar
- priorizar
- paso a paso

[Cómo conservar la energía](#)

Planifique el día y asigne a sus actividades un orden de prioridad

You can keep a daily activity diary, where you write down each activity you've completed. This lets you track your energy levels and avoid activities that cause setbacks.

Remember to include mental and emotional activities in your activity diary. This can help you plan ahead and prioritise what is important to you.

Pace yourself

Try to avoid doing lots of things one day and then nothing the next few days. Instead, pace yourself and spread out what you're doing during the week. It's normal for your energy levels to be different on different days.

If you feel more tired and unwell when you try to build up your activity, do not keep increasing it. Instead, work with what you're able to do without increasing your fatigue.

Move around

Intente dividir el día en pequeñas partes y, para comenzar, fíjese objetivos sencillos. Descanse entre las actividades y haga únicamente lo que se sienta capaz de hacer.

Puede llevar un diario de sus actividades, donde vaya anotando lo que ha completado cada día. Esto le permite hacer un seguimiento de sus niveles de energía y evitar actividades que le provoquen contratiempos.

Recuerde incluir las actividades mentales y emocionales en su diario de actividades. Esto puede ayudarle a planificar y priorizar lo que es importante para usted.

Vaya paso a paso

Intente evitar hacer muchas cosas un día y después no hacer nada los días siguientes. Es mejor si va paso a paso y distribuye lo que está haciendo durante la semana. Es normal que sus niveles de energía varíen de un día a otro.

It's important to avoid sitting in one position for too long. Get up each hour to have a stretch or get a glass of water.

Remember to use any walking aids you need.

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

Si se siente más cansado/a y se encuentra mal cuando intenta aumentar su actividad, no siga haciéndolo. Haga lo que pueda hacer sin cansarse de más.

Muévase

Es importante que evite estar sentado/a en una misma posición durante demasiado tiempo. Levántese cada hora para estirarse o tomar un vaso de agua.

Recuerde utilizar las ayudas para caminar que necesite.

Hable con su GP practice si:

- su cansancio no mejora
- le preocupan sus síntomas

Hable con su GP practice si:

- su cansancio no mejora
- le preocupan sus síntomas

For more information in Spanish go to

<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish>

Para más información en español vaya a

www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish

October 2021

Octubre de 2021