

FATIGA

Tras una intensa actividad física, puede aparecer un estado con sensación de apatía, cansancio acusado, dolor muscular, contracciones musculares involuntarias e incapacidad para realizar el mínimo esfuerzo. Nos encontramos ante un cuadro de fatiga o como se conoce en ambientes deportivos ante "una pájara".

Este cuadro se ve favorecido si además concurren situaciones de miedo o angustia, frío, alimentación deficiente y/o deshidratación.

⇒ SINTOMAS

Empieza con una sensación de apatía, y abandono progresivo. En este momento es **FUNDAMENTAL DESCANSAR** pues de no hacerlo el cuadro se ira desarrollando progresivamente, apareciendo:

- q Temblores y dolores musculares
- q Mareos, angustia
- q Malestar, vómitos (que agudizaran la deshidratación)
- q Misi3n borrosa
- q Gran postraci3n e incluso Shock.

♡ TRATAMIENTO

Lo más fundamental es la prevención con un buen entrenamiento y una correcta alimentación e hidratación y a la hora de realizar el ejercicio, calentar y dosificar las fuerzas, aumentando progresivamente el ritmo de esfuerzo.

Si se presenta el cuadro de fatiga:

1. Se guardara reposo absoluto bien abrigado.
2. Se tomaran bebidas calientes azucaradas y a ser posible isotónicas, con el fin de hidratar y reponer sales y glucosa.

" NUNCA DAREMOS ALCOHOL"

3. Si la situaci3n se agrava y no hay mejoría, se evacuara al accidentado.

