

EPISODIO # 9

¿Cuántos tipos de
fatiga padeces?

Por Nydia Gerónimo

PDF



¿Quién es Nydia Geronimo?

Empresaria, madre de dos hijos,
apasionada por la preservación de la
salud y asesora en nutrición celular
inteligente.

Hace más de 4 años que me dedico a
ayudar a personas de habla hispana a
mejorar su Salud, a recuperar su energía
física y vitalidad a través de alternativas
naturales sencillas y muy eficaces para
lograr la calidad de vida que anhelan.



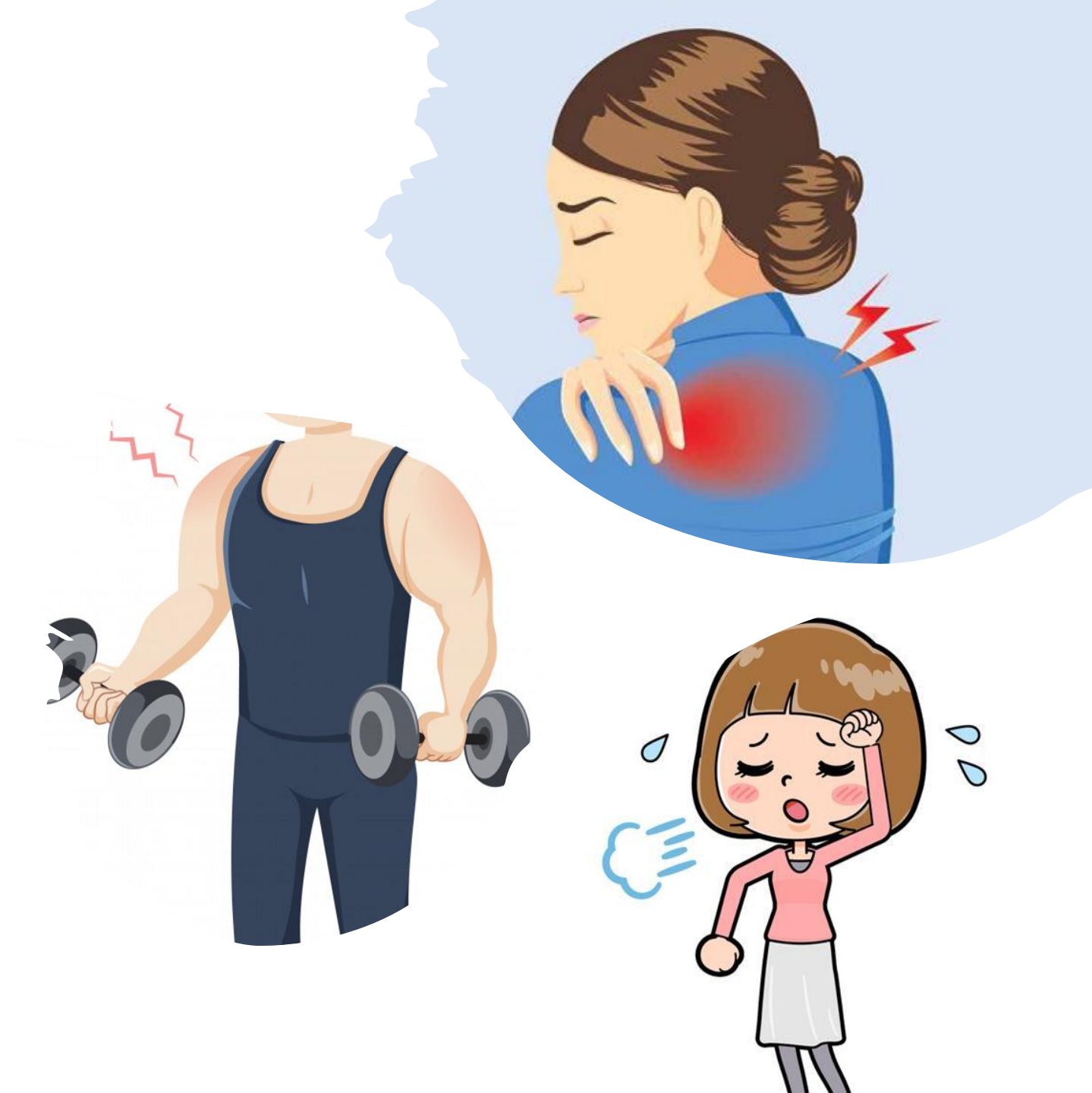
¿Qué es la fatiga?

Trastorno caracterizado por un cansancio extremo ocasionado por una lesión o esfuerzo puntual y prolongado



Características

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Dolor muscular
- ✓ Picor en los ojos
- ✓ Embotamiento o pesadez
- ✓ Lentitud de respuesta
- ✓ Torpeza en los movimientos



#1 Fatiga social

Es aquella falta de motivación, apatía e inseguridad que a raíz del encierro obligatorio y distanciamiento social se ha generado provocando un sentimiento de no querer ver a nadie



#2 Fatiga Laboral

Sucede cuando no te puedes desprender de tu trabajo, las horas laborales no te alcanzan y te llevas más trabajo a tu casa y te olvidas de tomarte un descanso.



3 Fatiga emocional

Se presenta cuando hay sentimientos de angustia, estrés y depresión. Es más perceptible en las mañanas. Por eso debemos reconocer y cuidar los pensamientos que nos despiertan todas las mañanas.



#4 Fatiga Física



Es un cansancio extremo o debilidad muscular generalizada que suele aparecer a medida que va avanzando el día debido al cúmulo de tensiones a la que exponemos nuestro cuerpo



5 Fatiga del dolor

También conocida como fatiga crónica que no se quita con el descanso. Se caracteriza por un dolor intenso musculo-esquelético generalizado. TODO el cuerpo duele. Está relacionado con enfermedades como la fibromialgia



#6 Fatiga Mental

Se da por una sobre carga de flujo de pensamientos que desembocan en el estrés, angustia y ansiedad. La falta de sueño, la falta de actividad física y la mala alimentación contribuyen al cansancio mental



#7 Fatiga Visual

Es una molestia muy común actualmente y se presenta por el abuso de las pantallas y dispositivos móviles ya sea por trabajo o por entretenimiento. Se caracteriza por la reducción del numero de parpadeos, visión borrosa, dolor de cabeza, cuello y hombros.



#8 Fatiga Post COVID

Se presenta a través del dolor muscular que persiste por meses después de haber sido contagiado. Su diagnóstico y evaluación aun está en proceso ya que conlleva múltiples factores.



Además si quieres mejorar tu rendimiento físico 

Solicita con un clic cualquiera de estos DOS obsequios



Asesoría Médica

Consulta
personalizada



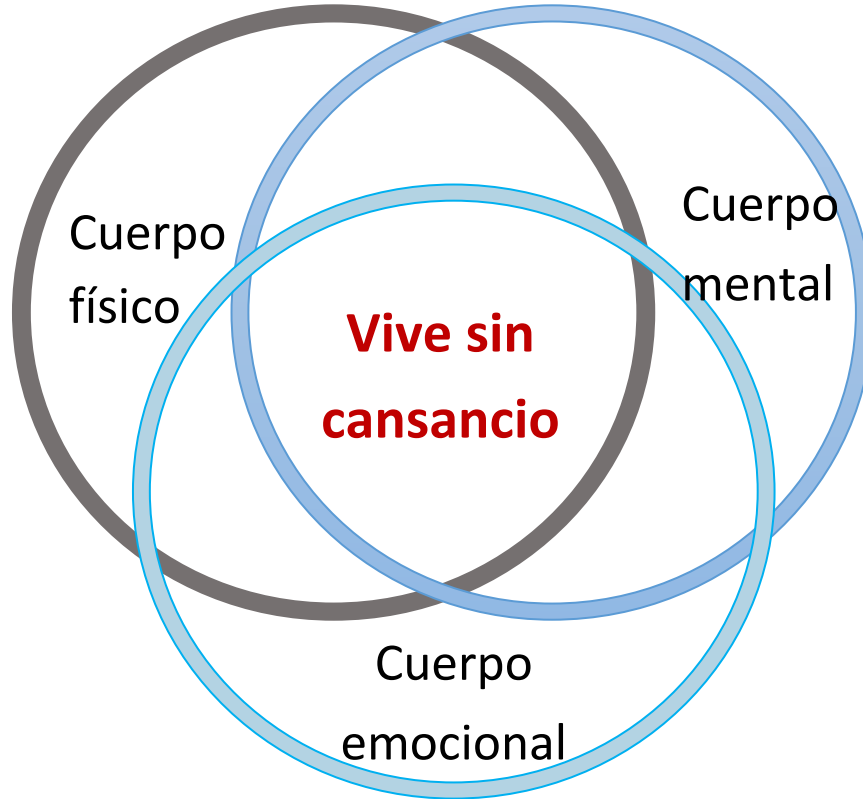
GRATIS



Curso-Taller

“Vive sin cansancio”

Contenido del curso



Curso Teórico - practico

☐ Los tres planos de mi cuerpo

a) *Elementos que constituyen el cuerpo*

☐ El cuerpo desconectado – **el dolor**

a) *Características del cuerpo sin entusiasmo*

☐ Tu cuerpo físico - **los alimentos**

a) *Características y cambio del cuerpo físico*

b) *Reconoce cuando tu cuerpo te habla y cómo atenderlo*

☐ Tu cuerpo mental - **el amor propio**

a) *¿Qué es el cuerpo mental?*

b) *El poder de los pensamientos y la salud*

☐ Tu cuerpo emocional – **el combustible**

a) *El origen de las emociones y cómo están vinculadas con el rendimiento físico*

☐ Tu cuerpo conectado – **el equilibrio perfecto**

a) *Importancia y beneficios del equilibrio físico, mental y emocional para vivir sin cansancio*

Sígueme en Redes Sociales



Nydia Gerónimo



saludables y sin fatiga
con Nydia Geronimo



Elige que deseas con un
solo clic



Asesoría Médica

GRATIS

Curso Gratuito