

¿Qué es la intolerancia al ejercicio?

Dificultad para respirar



Debilidad muscular



Cansancio extremo



Durante la actividad física que te hace parar  y limita su capacidad para realizar la actividad física que alguien de su edad normalmente haría.

Esto incluye tener que detenerse para descansar o recuperar el aliento mientras se realizan actividades diarias como caminar o subir escaleras.



¿Qué es el malestar post-esfuerzo?

El malestar post-esfuerzo (PME, por sus siglas en inglés) es el empeoramiento de los síntomas y del funcionamiento después de una actividad física, mental, social o emocional incluso menor. Los síntomas suelen aparecer entre 12 y 48 horas después de la actividad y duran días o semanas.

Los síntomas de PEM incluyen:

Intolerancia al ejercicio



Dificultad para pensar



Dificultad para dormir



Dolor de garganta



Dolores de cabeza



Dolores musculares



Mareos



Cansancio intenso

