

Fatiga

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

El cáncer o el tratamiento del cáncer pueden provocar fatiga. Es diferente a sentirse cansado por falta de sueño o de descanso.

¿Qué es la fatiga?

- Es una sensación de cansancio constante, de falta de energía y de motivación que puede ser tanto física como mental.
- Interfiere con la vida cotidiana.
- No mejora con el descanso.

Las personas que tienen o han tenido cáncer pueden experimentar fatiga durante y después del tratamiento. Si siente fatiga, hable con su equipo de atención médica. Además, es conveniente compartir cualquier síntoma nuevo o cambio en los síntomas.

Las afecciones médicas que pueden contribuir a la fatiga incluyen lo siguiente:

- El dolor crónico suele ser agotador y muchos medicamentos recetados para el dolor causan somnolencia y fatiga.
- Una mala alimentación.
- La anemia o la disminución de la cantidad de glóbulos rojos pueden ser comunes en los pacientes con cáncer. Los pacientes con anemia pueden sentir una fatiga extrema y abrumadora.

Ciertos tipos de tratamiento contribuyen a la fatiga. Por ejemplo, las personas normalmente sienten fatiga en estos momentos:

- Unos días después de la quimioterapia.
- Unas semanas después de comenzar la radioterapia.
- Después de la inmunoterapia.

Estrategias de autocuidado

A continuación, se incluyen algunas estrategias que puede intentar en el hogar si presenta fatiga:

- Planifique su día de manera que tenga tiempo para descansar entre las actividades.
- Si duerme una siesta durante el día, asegúrese de que sea de menos de 30 minutos. Las siestas más largas pueden reducir su nivel de energía y dificultar el sueño por la noche.
- Intente dormir entre 7 y 8 horas cada noche, y trate de dormirse y despertarse a la misma hora cada día. Tener un horario regular de sueño puede ayudarlo a dormir lo suficiente durante la noche.

Manténgase activo.

- El ejercicio regular, en especial caminar, es una buena manera de aliviar la fatiga. También puede ayudarlo a dormir mejor.
- Pruebe un ejercicio nuevo como nadar o incluso bailar. Recuerde consultar con su médico antes de comenzar un nuevo tipo de ejercicio.

- Las sesiones cortas (de 5 a 10 minutos) múltiples de ejercicio a lo largo del día pueden ayudar a mantener los niveles de energía y reducir el agotamiento.
- Si puede, comience hacer ejercicio entre 1 y 3 veces por semana durante 10 minutos, y luego agregue de 5 a 10 minutos a sus sesiones de ejercicio cada semana para alcanzar gradualmente las recomendaciones de actividad física de 150 minutos por semana.
- Cada día, priorice sus tareas. Decida qué actividades son las más importantes y céntrese en ellas primero.
- Pida a sus amigos y familiares que lo ayuden con las cosas que le resulten demasiado agotadoras o difíciles de hacer. Esto puede incluir preparar comidas, hacer tareas domésticas o hacer mandados.
- No se esfuerce demasiado. Descanse cuando pueda y tome descansos entre las actividades.

Consejos de nutrición para controlar la fatiga

Como sucede con muchos otros efectos secundarios, puede controlar la fatiga en cierta medida mediante su alimentación. Esto incluye mantenerse hidratado bebiendo entre 8 y 10 vasos de líquidos sin cafeína todos los días. Otra forma de contrarrestar la fatiga es comer alimentos con alto contenido en hierro.

Alimentos con alto contenido en hierro:

De origen animal	De origen no animal
Sepias	Ciertos cereales como Grapenuts®, Multigrain Cheerios®, Cream of Wheat® y Fiber One®
Ostras	Semillas de sésamo
Mejillones	Albaricoques secos
Cangrejo	Frijoles de Lima, rojos o negros
Almejas	Mezcla de frutos secos
Carne de res	Nueces
Cordero	Semillas de girasol
Anchoas	Espinaca cocida
Pollo	Chocolate negro
Pavo	Pasas de uva
Cerdo	Higos secos
Huevos	Garbanzos
Salmón	Pan de trigo
Vieiras	Melaza
Camarones	

Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

Existen muchos tratamientos de terapia de conversación efectivos, como la terapia cognitivo-conductual, que han demostrado ser de ayuda para los pacientes con ansiedad. Pídale a su médico una derivación para ver a un proveedor de atención de la salud mental autorizado.

Notas: _____
