

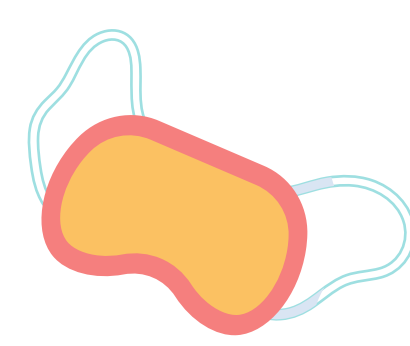


Fatiga

Es un síntoma que experimenta la paciente principalmente como cansancio, falta de energía, sueño, apatía, falta de concentración, debilidad que no mejora con el descanso, y que en ocasiones se acompaña de dolor muscular o articular. Es un efecto colateral que puede deberse al propio cáncer, al tratamiento (posterior a la cirugía, durante la quimioterapia y terapia dirigida, la radioterapia, la hormonoterapia en mujeres premenopáusicas y a la terapia del dolor), a la anemia o a los aspectos emocionales (depresión y/o ansiedad).



- Intente dormir al menos ocho horas al día. Mantenga la rutina con el horario de ir a la cama y levantarse.



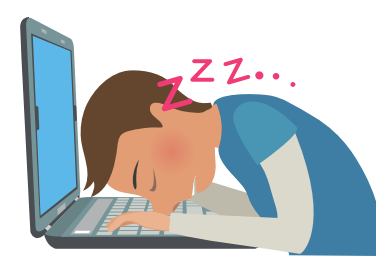
- Trate de realizar pequeños descansos o pausas entre sus actividades, tal como una pequeña siesta después de las comidas, que no dure más de 30 minutos.



- Programe su día de forma que se realice las actividades a la hora que se sienta con mayor nivel de energía y alerta. No trate de hacer muchas cosas. Haga las actividades que son más importante para usted. Haga un plan de trabajo con su empleador que sea conveniente para usted.



- Pida ayuda cuando lo necesita y permita que lo demás le ayuden. Deje que sus familiares, amigo o cuidadores le colaboren en casa, hacer mandados o a llevarle y traerle durante sus citas de tratamiento. Haga un lista de sus pendientes, así podrá dárse-la a las personas cuando le preguntan en que pueden ayudarle.



- No intente hacer de todo. Se comprensiva consigo misma, no se culpe por no cubrir todas las cosas que debe hacer.

- Haga cambios de estilo de vida, como hacer más ejercicio, escuche música para aliviar el estrés.



- Haga ejercicios suaves: Camine un poco, ande en bicicleta o haga yoga, trate de mantener las actividades con las que disfrute pero en menor duración e intensidad. Hable con su personal de salud de los tipos de ejercicio que usted puede realizar durante el tratamiento. LA CLAVE es mantenerse activa físicamente.



- Adopte formas de relajación: la meditación, la oración, la musicoterapia, la imaginación guiada, la visualización, tai-chi, yoga, acupuntura y masajes.



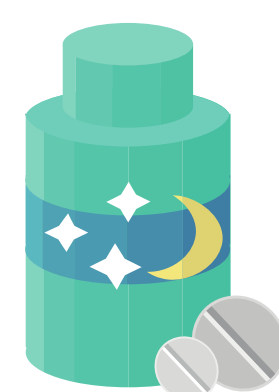
- Hable con otras personas, estas son maneras para aprender a relajarse, así como para reducir la tensión. Únase a un grupo de apoyo, el compartir sus sentimientos alivia, además puede obtener consejos valiosos para afrontar su situación.



- Siga una dieta saludable y balanceada. Trate de aumentar el número de comida al día (5 a 6) en vez de tres comidas grandes, así potencia su ingesta de calorías. Coma cuando se sienta bien. Trate de planificar su comida principal cuando tenga mayor energía y apetito.



- Manténgase hidratada, tome ocho vasos de agua o jugo al día. Las bebidas que contienen cafeína como el café y las gaseosas, pueden deshidratarle, así que evite su uso.



- Consulte a su doctor la posibilidad de tratamiento. En conjunto pueden encontrar una forma de abordar el problema.

- Tome nota de las cosas importantes que desee recordar, dese más tiempo para realizar aquellas actividades que exijan más atención.

