



# Fatiga

La fatiga puede ser un problema importante para las personas durante y, a veces, después del tratamiento. Este folleto ayuda a explicar la fatiga relacionada con el cáncer y ofrece sugerencias sobre cómo manejarla. Si aún tiene preguntas, hable con su médico, enfermera o terapeuta ocupacional, ¡quieren ayudarlo!

La fatiga, generalmente descrita como el sentirse cansado, débil o exhausto, afecta la mayoría de la gente durante el tratamiento para el cáncer. La fatiga del cáncer puede resultar del medicamento, como un efecto secundario del tratamiento, de una falta de ejercicio/actividad o del mismo cáncer. Puede experimentar una fatiga leve, o puede sentirse completamente exhausto. Puede tener cortos episodios de fatiga o la misma puede durar varios meses después de que termine el tratamiento.

Sentirse cansado todo el tiempo puede ser difícil. Cansarse en extremo puede hacer la vida diaria muy estresante, hacer más probable que se sienta enfermo y hacer más difícil que Ud. lidie con las dos cosas. Escuche a su cuerpo y descanse si le hace falta.

## Use su energía juiciosamente

Sabemos que no es fácil, pero trate de hacer algunos cambios, para no llegar a sentirse agotado.

- ✓ Si está trabajando, averigüe si puede disminuir las horas de trabajo.
- ✓ Arrégleselas para tener ayuda con cuidar a los niños los días de tratamiento y durante un par de días después.
- ✓ Si está cuidando niños solo, involúcrelos en una actividad tranquila para que pueda supervisar o participar estando sentado: hacer dibujos, juegos de tablero, ver televisión o disfrutar de juegos de computadora/video.
- ✓ Siéntese para cumplir las tareas siempre que sea posible: prepare las comidas y lave los trastos sentado, use una silla en la ducha.
- ✓ Cuando esté de pie, inclínese en un mostrador o una pared para quitar el peso de sus pies.
- ✓ Practique los movimientos corporales adecuados. No se doble, ni se tuerza ni alargue el brazo si no lo tiene que hacer.
- ✓ Deslice los objetos para moverlos en vez de alzarlos y llevarlos.
- ✓ Use aparatos eléctricos para realizar las tareas.
- ✓ Use un carro con ruedas o una bolsa para mover los objetos de un lugar a otro.
- ✓ Use las dos manos cuando sea posible.



- ✓ Use trozos de forro de hule para estantes para prevenir que los trastos se deslicen.
- ✓ Sujete los tazones para mezclar en una gaveta para que pueda remover con las dos manos.
- ✓ Use un aparato de manos libres para hablar por teléfono.
- ✓ Use platos de papel y tazas plásticas en lugar de cerámica o vidrio.
- ✓ Use comidas preparadas. Averigüe con su tienda de comestibles local para saber si entregan alimentos. Si tiene 60 años o más, se puede comunicar con Meals on Wheels. Si tiene menos de 60 años y necesita ayuda con las comidas, hable con alguno de nuestros trabajadores sociales.

### Establezca prioridades y haga planes

- ✓ Elimine o reduzca las tareas que no sean muy importantes.
- ✓ Delegue tareas a las amistades o familiares que se ofrezcan para ayudarlo.
- ✓ Considere contratar un servicio o un adolescente local para limpiar o trabajar en el jardín para que Ud. no lo tenga que hacer.
- ✓ Guarde los artículos de uso frecuente en lugares de fácil acceso.
- ✓ Reúna todo lo que necesitará para completar una tarea antes de comenzarla para que todo esté en un solo lugar.
- ✓ Cocine cantidades más grandes y congele o refrigere las porciones sobrantes para después.
- ✓ Tome descansos cuando le haga falta.
- ✓ Programe tiempo suficiente para completar las tareas. Se usa más energía cuando se va de prisa.
- ✓ Trate de mantener un registro de actividad para averiguar si hay ciertas horas durante el día en las que tiene más (o menos) energía, y cuáles actividades o tareas le resultan particularmente cansadoras.

### ¡Muévase!

Planifique un ejercicio para cada día a pesar de la fatiga. Los estudios demuestran que el ejercicio ayuda a combatir la fatiga y aumenta la cantidad de energía que tenemos. Debería hacer ejercicio hasta cuando no tiene ganas de hacerlo, aunque sólo sea por unos cuantos minutos a la vez.

Hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio. Cuando tenga la aprobación del médico, pruebe unas de las siguientes sugerencias:

- Las actividades aeróbicas – caminar, correr, remar, andar en bicicleta o bailar – son una forma excelente para hacer ejercicio y obtener energía. Si la fatiga es más severa y estas actividades son imposibles, pruebe con vestirse y caminar por la casa. **Lo importante es moverse lo más que pueda, aunque sólo sea un poco.**
- Pregúntele a su médico si necesita verse con un terapeuta físico o laboral para que le diseñe un régimen de ejercicio que ayude a aumentar su energía y resistencia.