Cáncer y fatiga

Descargar Educación para pacientes

Cáncer y fatiga

La fatiga es el síntoma más frecuente que experimentan las personas
con cáncer que reciben tratamiento oncológico. Puede sentir cansancio a determinadas horas del día, todo el tiempo o cansancio para participar en las actividades de la vida diaria y de autocuidado. Puede estar cansado por el cáncer, por los efectos del tratamiento o por ambas cosas.

La fatiga es causada por tumores cancerosos, recuentos sanguíneos bajos, mala nutrición, muerte y reparación celular como resultado de la quimioterapia y la radioterapia,

Métodos para reducir la

Dieta y ejercicio

- Evite el alcohol y la cafeína, ya que pueden perturbar el ciclo del sueño.
- Practique ejercicio moderado (por ejemplo, un paseo diario por la calle) para aumentar su energía.
- Tomar agua (al menos 8 vasos diarios) para ayudar a prevenir la deshidratación, que puede aumentar la fatiga.

Ambiente

- Practique una buena higiene del sueño. Acuéstese en una habitación a oscuras a la misma hora cada noche. • Limite el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse. • Programe siestas y tiempos de calma durante el día. • Programe su tiempo para recibir visitas o llamadas telefónicas.

Llame en 24 horas si tiene:

- Confusión. Mareo.
- Pérdida del equilibrio.
- Incapacidad para levantarse de la cama durante más de
- 24 horas. Empeoramiento de la fatiga y otros síntomas.
- Dificultad respiratoria grave.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos y estilo de vida. PTE.235 © Copyright 2014