

Consejos para cuando sienta debilidad o cansancio (fatiga)

(What To Do When You Feel Weak or Tired—Fatigue)



“Yo no tenía energía. Se lo dije a mi doctora. Ella me aconsejó que caminara cada día aunque fuera por poco tiempo. Me dijo que caminar me daría más energía. Me sorprendí al enterarme de eso. Seguí el consejo de la doctora y me sentí mejor”. —Lucía

¿Sabía usted que la mayoría de las personas que reciben radioterapia se sienten muy cansadas?

- La fatiga **no** significa que el cáncer está empeorando.
- La fatiga **no** significa que el tratamiento no está funcionando.
- Es normal sentirse cansado durante este tiempo.

Tal vez se sienta un poco cansado o muy cansado durante la radioterapia.

Trate algunos de los siguientes consejos:

Estos consejos han ayudado a otros pacientes. Hable con su doctor o enfermera sobre otras cosas que puede hacer para tener más energía.

Trate de mantenerse activo.

La mayoría de las personas se sienten mejor cuando hacen ejercicios todos los días. Algunas personas incluso duermen y comen mejor cuando hacen ejercicios.

- Camine de 15 a 30 minutos cada día.
- Haga un ejercicio o actividad que le guste.
- Dé un paseo corto en bicicleta. O use una bicicleta de ejercicio.



Haga menos cosas. Pida ayuda cuando la necesite.

Tal vez tenga momentos en que se sienta con más o menos energía.

- Haga primero las actividades que sean más importantes para usted.
- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden. Ellos pueden preparar comidas, llevarle al doctor o ayudarlo de otras formas.
- Aprenda cuáles son sus límites. No llene sus días con demasiadas actividades.

Planee un horario de trabajo que funcione para usted.

Algunas personas se sienten bastante bien como para trabajar. Otras necesitan trabajar menos.

- Deje de trabajar un tiempo si tiene que hacerlo. Hay leyes que exigen que algunos empleadores den a sus empleados tiempo libre si están enfermos. Esto se conoce en inglés como “medical leave” (licencia médica).
- Hable con su jefe para saber si puede trabajar desde su casa.

Planee tiempo para descansar.

Mucha gente necesita más descanso durante la radioterapia.

- Duerma al menos 8 horas cada noche.
- Tome siestas cortas durante el día. Duerma menos de una hora cada vez que tome una siesta.
- Lea un libro antes de irse a dormir por la noche o escuche música de relajación.

Hable con su doctor o enfermera si todavía se siente cansado después de seguir estos consejos.



Hable con su doctor o enfermera para saber:

1. Qué hacer para sentirse mejor.
2. Por cuánto tiempo se sentirá cansado.
3. Cuánto puede caminar o qué ejercicios debe hacer.
4. Si hay medicinas que puedan ayudarlo.

Si usted no habla inglés pida un intérprete.

Servicios gratis para obtener más información

Instituto Nacional del Cáncer
(National Cancer Institute)
Servicio de Información sobre el Cáncer
(Cancer Information Service)

Teléfono (se habla español):
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: www.cancer.gov/espanol
(en inglés: www.cancer.gov)

Hablar con especialistas por Internet
(sólo en inglés): www.cancer.gov/help



Publicación N° 07-6260 (S) de NIH
Impreso en septiembre de 2007

