

Fatiga

Cuando Ivy Phillips puede tomar un descanso mientras trabaja, a ella le gusta caminar en el parque, cerca de la oficina.

"Tienen muchos espacios bien definidos, con paisajes y maleza por la que puedo cruzar. Me ayuda a despejar la mente. Me ayuda a no pensar en lo que está sucediendo."-Ivy, Paciente

Lo que está pasando es la tercera batalla contra el cáncer. a través de sus años de tratamiento, ella aprendió mucho sobre cómo sobrellevar los efectos secundarios. Entre ellos: la fatiga. Ivy camina por el parque para ayudar a elevar su energía.

"El movimiento es bueno para ti. Gozo el paisaje y permito que mi cuerpo haga lo que hace."-Ivy, Paciente

Entre todos los efectos secundarios del cáncer, la fatiga es el más común.

"Le digo a toda persona que está recibiendo tratamiento para el cáncer que van a tener fatiga, que la fatiga es inevitable con el tratamiento para el cáncer."- Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga

"La fatiga relacionada con el cáncer" es diferente al "cansancio" de muchas formas: puede empezar sin preaviso, no está relacionada con cierto nivel de actividad o esfuerzo, puede iniciar tan solo con una tarea sencilla, y normalmente no ayuda si descansa.

"La fatiga relacionada con el cáncer es un tipo de fatiga que nadie ha experimentado a menos que haya pasado por el cáncer."- Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga

A veces, la causa de la fatiga relacionada con el cáncer es obvia. Por ejemplo: el tratamiento puede provocar *anemia*, o número bajo de glóbulos rojos. Los glóbulos rojos llevan oxígeno -así que muy pocos quiere decir que tendrá falta de energía para sus necesidades. ciertos tratamientos afectan a la tiroides, que controla el metabolismo- y afecta su nivel de energía. y algunos medicamentos para reducir los efectos secundarios como la náusea pueden contribuir con la fatiga.

"Es importante que le mencione la fatiga a su doctor, porque se puede tratar y mejorar algo como una tiroides baja o anemia."- Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga

Pero en muchos casos, no se conoce la causa.

"Nos gusta promover una dieta balanceada con frutas, vegetales, proteína y granos."

Aún así, hay cosas que puede hacer para mejorar la fatiga.

Primero: buena nutrición. Asegúrese de comer suficientes calorías. El tratamiento para el cáncer con frecuencia

Fatiga

causa que pierda el apetito - así que tiene que ser creativo. Puede ayudar si consulta a un nutricionista. También, debe evitar la cafeína: aunque lo reanima, es por tiempo limitado y puede ser seguido por una caída de nivel de energía. Además, si tomara demasiada cafeína durante el día, podría interferir y no dejar que duerma bien de noche. Y dormir bien es algo *clave* para afrontar la fatiga relacionada al cáncer. Es también importante que tenga actividad física regular. No tiene que ser vigorosa. Sencillamente salir a caminar puede ser de beneficio.

"Si no es activo, usted se cansa, así que el ejercicio puede ayudar con la fatiga, puede ayudar con su sueño, el ejercicio puede ser bueno para usted." - Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga

Lleve un control de su nivel de energía en un diario. Anote cuando se siente más fatigado, y cuando tiene la mayor energía. Entonces puede planear sus actividades de acuerdo con esto.

"Si sabe, por ejemplo, que siempre se va a sentir cansado a las 4 de la tarde, no planee juntas a las 4 de la tarde." - Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga

Trate de tomar siestas pequeñas o periodos de descanso a lo largo del día: 30 minutos o menos. Pero recuerde que *demasiado* descanso, por demasiado tiempo, de hecho, puede cansarlo más. Trate de descansar *antes* de que sienta la fatiga - tratando de estar un paso adelante, en vez de permitir que controle sus actividades y a usted. Es lo que Ivy trata de hacer.

"Controlo mi fatiga al manejar mi tiempo lo mejor posible. Así que descanso cuando lo necesito, tomo siestas cuando las necesito." - Ivy, Paciente

"Use su sentido común y trate de vivir una vida que no empeore su fatiga. El tratamiento de los efectos secundarios es tan importante como el tratamiento del cáncer." - Dr. Stephanie Blank, MD, Oncóloga