

Cáncer: Ayuda para la Fatiga

Tener cáncer, y recibir tratamiento como la quimioterapia o radiación, puede hacer que se sienta muy cansado.

Esta fatiga es común incluso cuando su tratamiento esté funcionando.

Puede ser mucho que enfrentar, además del estrés de someterse a un tratamiento y tener cáncer.

Su equipo médico le ayudará a manejar los efectos secundarios como la fatiga.

Y hay cosas que puede hacer usted, como encontrar maneras de reducir su nivel de estrés, porque menos estrés puede ayudarle a sentirse mejor, y menos cansado.

Esto podría ser un buen momento de pensar en probar cosas como yoga, relajación muscular o la meditación.

Tome tiempo cada día para sentarse y respirar profundamente, y concentrarse en el momento; trate de despejar la mente de preocupaciones y miedos.

También trate de ahorrar su energía para lo que es importante para usted y para las cosas que realmente disfruta.

Si es posible, planee hacer cosas que le demandan más energía durante los momentos en que se sienta mejor.

Piense en pedirle a amigos o familiares que le ayuden con los mandados, las comidas o las tareas de la casa.

Y haga lo que pueda para descansar mucho.

Tomar momentos de descanso o siestas breves durante el día puede ayudar.

También ponga mucha atención a su alimentación.

Porque la comida da energía.

Comer en forma saludable y a horarios regulares puede ayudarle a sentirse más fuerte y menos cansado.

Las bebidas para reemplazar las comidas también pueden ser una buena idea.

Los días en que se sienta bien, hacer algo de actividad puede ayudarle con su nivel de energía y su ánimo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cáncer: Ayuda para la Fatiga

Pero haga lo que quiera hacer, y gradualmente haga un poco más a medida que pueda y según lo aconseje su doctor.

El cáncer puede ser agotador... física y emocionalmente.

Pero concentrarse en las cosas que le ayudan a sentirse mejor, como conservar su energía, alimentarse bien y tranquilizar la mente... Esto puede facilitar las cosas un poco.

¿Tiene algunas ideas de lo que pudiera ayudarle?