



Enfrentar la fatiga relacionada con el cáncer



Descripción general

La fatiga es un problema común para las personas que tienen cáncer. Es una sensación de agotamiento profundo que afecta su cuerpo y su mente. Es extenuante y ni siquiera dormir le permite recuperarse del todo. Pero hay cosas que usted puede hacer. Pruebe con estas simples estrategias para combatir la fatiga.

Sueño y descanso

En primer lugar, haga de los buenos hábitos de sueño, una prioridad. Trate de dormir de siete a ocho horas por noche, y dese tiempo para descansar durante el día. Tenga en cuenta que si descansa demasiado durante el día, es posible que tenga problemas para dormirse por la noche. Unas cuantas siestas cortas o descansos durante el día, pueden dar mejores resultados que una siesta larga.

Enfóquese en la salud

Enfóquese en su condición física. Manténgase lo más activo que pueda. Su médico puede recomendarle buenos ejercicios. Coma una dieta saludable. Asegúrese de comer frutas y verduras frescas y beba abundante agua.

Reduzca el estrés

Será necesario que reduzca el estrés en su vida. Por lo tanto, hágase cargo de las cosas importantes y no le preste atención al resto. Probablemente no pueda hacer todo lo que desea cada día, y eso está bien. Pero asegúrese de pedir ayuda cuando la necesite.

Distráigase

Trate de encontrar formas de alejar su mente de la fatiga. Escuche música. Lea un libro. Converse con sus amigos. Dé un paseo por el parque o simplemente siéntese en una banca y observe los pájaros. Esas cosas pueden hacer que se sienta bien, sin consumir demasiada energía.

Conclusión

Y finalmente, asegúrese de hablar con su médico acerca de su fatiga. Pregúntele acerca de medicamentos que pueden ayudarle. Y comuníquese con otros si se siente deprimido o abrumado, de modo de conseguir la atención que necesita.

