

Cansancio y debilidad

(Available in English, *Fatigue—Feeling Weak and Very Tired: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“Estaba tan cansada. Me costaba mucho trabajo hacer hasta las cosas más sencillas. Mi enfermera me dijo que tratara de mantenerme activa. Descubrí que caminar un poco por las mañanas me daba más energía durante el día”. —Josefina

Diga a su doctor o enfermera si:

- **No puede hacer sus actividades normales.**
- **Siente mucho cansancio aun después de haber descansado o dormido**

¿Por qué siento tanto cansancio?

La quimioterapia por sí sola puede cansarle. Otras cosas también pueden causarle cansancio, tales como:

- la anemia (tener una cantidad baja de glóbulos rojos en la sangre)
- la depresión
- el dolor
- algunas medicinas
- los problemas para dormir

Haga un plan para sentir menos cansancio.

Haga menos cosas. Deje que otros le ayuden.

- Haga primero las actividades más importantes.
- Pida ayuda a los demás.
- Tome tiempo libre de su trabajo o trabaje menos horas.



Coma sano y beba mucho líquido.

- Prepare alimentos saludables cuando se siente bien. Congélelos para comerlos después.
- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas durante el día (en vez de 3 comidas grandes). Esto le ayudará a mantener sus fuerzas.
- La mayoría de las personas necesitan beber por lo menos 8 vasos de agua al día. Vaso de 8 onzas. Mantenga el agua cerca de usted y tome unos tragos durante el día.

Mantenga tanta actividad como sea posible.

- Trate de hacer ejercicios todos los días. Aun 15 a 30 minutos al día pueden darle energía.
- Camine o haga ejercicios en una bicicleta estacionaria cada día.
- Hable con su doctor o enfermera sobre otros ejercicios que puedan ayudarle. Estirarse, hacer yoga o "Tai Chi" ayudan a algunas personas.

Tome tiempo para descansar.

- Preste atención a su cuerpo. Descanse cuando sienta cansancio.
- Trate de tomar siestas cortas (de 1 hora o menos) durante el día.

- Póngase un horario para ir a la cama. Báñese o escuche música antes de dormir para relajarse.
- Duerma por lo menos 8 horas cada noche.



Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Qué medicinas o qué tratamientos pueden ayudarme?
3. ¿Cuáles alimentos y bebidas me hacen bien?
4. ¿Cuánto líquido debo beber cada día?
5. ¿Cuáles ejercicios pueden ayudar a que me sienta mejor?



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

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

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/cansancio-debilidad

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

