

## ONCOLOGÍA

## Fatiga

## Cuidados después de la quimioterapia

*¿Qué es la fatiga?*

La fatiga es la pérdida de energía física y emocional que interfiere con sus actividades normales diarias como dormir, al igual que con su bienestar general. Es el efecto secundario más común de la quimioterapia. Se presenta en ciclos después de una ronda de tratamientos de quimioterapia. La fatiga que provoca la quimioterapia es más intensa durante las primeras 48 a 72 horas y vuelve a hacerse más intensa entre 7 y 10 días después. Es posible que sienta que le resulta cada vez más difícil recuperarse a medida que continúa su tratamiento. La combinación de radioterapia y otras enfermedades pueden hacer que la fatiga se prolongue.

*¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?*

- Conserve su energía.
  - Limite sus actividades diarias. Decida cada día cuáles son las cosas más importantes que tenga que hacer.
  - Descanse mucho y, si puede, duerma siestas durante el día. Acuéstese por la noche y levántese por la mañana todos los días a la misma hora.
  - Guarde todos los artículos que use con frecuencia en un solo lugar cerca de la cama o sobre una silla.
  - Marque los días en que "se siente bien" y los días que "se siente mal" en su calendario. Planifique sus actividades sociales o importantes para aquellos días en que "se sienta bien". Quédese en su casa reposando y limite la cantidad de visitas que reciba en aquellos días en que "se sienta mal".
  - Preste atención a los horarios en que se siente mejor y los horarios en que se sienta cansado. Haga lo que tenga que hacer durante esas horas en que se sienta mejor. Pida ayudar durante los periodos en que tiene menos energía.
  - Siga realizando las actividades que disfruta, pero elija las más fáciles que tomen menos tiempo.

*(continúa)*

## continuación

- Haga ejercicio.
  - Haga ejercicios ligeros. Siempre que pueda salga a caminar por periodos cortos.
  - Planifique actividades que le ayuden a reducir su nivel de estrés, como escuchar música para relajarse cuando se sienta cansado.
- Aliméntese bien.
  - Mantenga una dieta balanceada.
  - Haga comidas frecuentes pero pequeñas de alimentos blandos.
  - Siga con la misma la cantidad de agua y jugos de fruta que beba.
  - Evite la cafeína y el alcohol.

### *¿Cuándo debo llamar al médico?*

Cuando sienta:

- Cambios en su nivel de energía.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Mareos al levantarse.
- Cansancio extremo.

Si no puede comunicarse con su equipo de cuidados de la salud o si sus síntomas empeoran, vaya a la clínica de atención inmediata (Urgent Care) o al Departamento de Emergencias.

#### **After Chemotherapy Care Instructions: Fatigue**