



Las imágenes no corresponden a pacientes reales

Enfrentarse al cansancio debido a la quimioterapia

La sensación de estar constantemente cansado y decaído (astenia) es muy frecuente con el cáncer y la quimioterapia. Para mantener los niveles de energía altos es importante dedicar tiempo a relajarse y hacer cosas sencillas y factibles.

Cuidar
en oncología

Un apoyo en cada paso del camino

Si estás cansando, observarás que tienes muy poca energía y que te resulta difícil hacer cosas cotidianas que habitualmente consideras sencillas; pudiendo tener gran impacto en casi todos los aspectos de la vida diaria.

El cansancio no es algo que tengas que soportar. Puedes estar seguro de que se puede reducir. Tu equipo oncológico podrá investigar sus causas, lo que te ayudará a encontrar la mejor manera de resolverlo.

Consejo Básico

Podría resultarte útil llevar un diario de cansancio (astenia) pues te ayudará a comprobar si tus niveles de energía cambian a lo largo del día y con los sucesivos ciclos de tratamiento. Entonces podrás planificar las actividades para los momentos en que posiblemente tengas más energía.

También hay cosas que puedes hacer para afrontar con más facilidad el cansancio en la vida cotidiana:

- **Planifica el día** – decide qué es lo más importante que tienes que hacer y asegúrate de que dejas tiempo para descansar
- **Haz listas** – te ayudará a llevar un registro de las cosas que necesitas hacer y priorizar
- **Limita tus actividades diarias** - pregúntate “¿tengo que hacer esto ahora? ¿puedo esperar a que me sienta un poco mejor?” Tendrás que ser realista sobre lo que puedes llegar a hacer en un día
- **Acepta las ofertas de ayuda** – ¿pueden los familiares y amigos ayudar en cosas como el cuidado de los niños, la preparación de la comida o la compra? No tengas miedo de preguntar – para la mayoría de las personas será una satisfacción haber encontrado una forma de ayudarte
- **Prepara comida extra cuando tengas más energía** – luego puedes congelarla para aquellos momentos en los que no puedas afrontar la tarea de cocinar
- **Habla con tu empresa** – cambios razonables en tu trabajo, como son el cambio de horario o un mayor apoyo, pueden ser útiles

Consigue energía extra con el ejercicio físico y una dieta sana

El organismo obtiene la energía de los alimentos que comes. Esto significa que es importante hacer comidas con cantidades equilibradas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, así como beber abundantes líquidos. Los alimentos que aportan energía son esenciales si se presenta cansancio, de modo que trata de comer pan, patatas y dulces. Si no puedes con una comida completa, intenta comer poco y a menudo.

Un programa de ejercicio regular también es una forma excelente de conseguir energía extra y reducir el cansancio. Demasiado ejercicio puede hacer que te sientas agotado, de modo que tendrás que encontrar un equilibrio entre la actividad y el descanso.

Recuerda que el ejercicio no tiene por qué costarte dinero ni ser algo que te incomode. Si la marcha rápida no está hecha para ti, sé creativo y encuentra una forma de actividad física que suponga un beneficio para tu vida.

He aquí algunas sugerencias para empezar:

- **Ve de paseo con un amigo** – te hará moverte y es una gran oportunidad de ponerte en forma
- **Haz algún trabajo de jardinería**
- **Baila** – ponte tu música favorita y haz que tu cuerpo se mueva
- **Juega con los niños**
- **Prémiate** – márcate un objetivo y recompénsate cuando lo consigas

Tu equipo oncológico te ayudará a encontrar la mejor dieta y un plan de ejercicios.



Hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte un mejor reposo:

- **Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días**
- **Duerme sólo el tiempo suficiente** – demasiado tiempo en la cama puede provocar un sueño alterado y superficial
- **Toma siestas breves** – si realmente sientes que no puedes pasar todo el día sin dormir, trata de hacer varias siestas o pausas cortas en un sillón cómodo, mejor que en la cama
- **Reduce el ruido al mínimo** – los ruidos fuertes pueden alterar el sueño, aunque no lo recuerdes por la mañana
- **Mantén el dormitorio a una temperatura óptima** – si tienes demasiado calor o demasiado frío, el sueño puede verse afectado
- **Evita el consumo de cafeína por la noche** – como café, té y chocolate
- **Prueba con juegos y ejercicios mentales** – trata de recordar la letra de una canción o revive con detalle momentos agradables
- **Límita la cantidad de alcohol que consumes** – puede contribuir a que te quedes dormido más rápidamente, pero el sueño será más entrecortado
- **No te obligues a dormir** – en vez de quedarte tumbado en la cama durante horas, levántate y haz algo. Vuelve a acostarte sólo cuando empieces a sentirte cansado

Conservar la energía

Una rutina de sueño normal es esencial para mantener altos tus niveles de energía. En ocasiones esto resulta difícil si el cansancio hace que te sientas somnoliento todo el tiempo o si tu patrón de sueño está alterado.

No te preocupes si tienes dificultades para dormir bien por la noche. Recuerda que tu organismo también se beneficiará de permanecer tumbado en la cama y en reposo.

Páginas web recomendadas:

- www.oncosaludable.es
- www.seom.org
- www.gepac.es
- www.fecma.org

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA
www.socoo.org



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,
Whitehouse Station, NJ, EE.UU. Todos los derechos reservados.
ONCO-1090839-0000 (Creado: Septiembre 2013)

MSDsalud
www.msdsalud.es

Cuidar
en oncología