

Cansancio

durante el proceso oncológico

Entiéndelo, acéptalo y aprende a manejarlo

El cansancio es uno de los síntomas más comunes durante el tratamiento. No es flojera, es real y tiene explicación. Con pequeños cambios puedes sentirte mejor.



Está bien tener días buenos y días más difíciles.

¿Por qué aparece el cansancio?



El cuerpo usa mucha energía para sanar y combatir la enfermedad.



Los tratamientos como quimio, radio o inmunoterapia pueden provocarlo.



Puede haber anemia, desequilibrios hormonales o nutricionales.



El estrés, la ansiedad y las emociones también consumen energía.



Los cambios en el sueño o el dolor pueden impedir un descanso reparador.

Consejos para manejar el cansancio



Descansa sin culpa

Tu cuerpo necesita más descanso del habitual. Permite dormir si lo necesitas.



Ahorra tu energía

Prioriza lo importante y pide ayuda con lo demás. No tienes que hacerlo todo.



Escucha a tu cuerpo

Descansa antes de sentirte agotada. Aprende a reconocer tus límites.



Aliméntate bien

Una buena nutrición y buena hidratación dan más energía a tu cuerpo.



Muévete suave

Pequeñas caminatas o estiramientos pueden mejorar tu energía y estado de ánimo.



Cuida tu mente

Practica respiración, meditación o actividades que te relajen y te den bienestar.

Consulta a tu equipo de salud si el cansancio es extremo y se acompaña de:

- Dificultad para respirar
- Mareos frecuentes
- Palpitaciones
- Dolor en el pecho
- Fiebre
- Tristeza persistente o desesperanza



Pequeños cambios, gran diferencia

- Duermé lo suficiente
- Toma descansos durante el día
- Acepta ayuda y compañía
- Haz cosas que te hagan bien
- Ten paciencia contigo misma

