



Fatiga

El efecto secundario más común durante cualquier tratamiento de cáncer es la fatiga. Así que cuando se sienta exhausto o muy cansado, a menudo ayuda planear momentos de descanso. Recuerde que su cuerpo utiliza bastante energía para recuperarse de los efectos del tratamiento. Es fundamental que logre un descanso adecuado, durmiendo al menos 8 horas durante la noche y es posible que necesite tomar una siesta durante el día. Intente no hacer demasiado y conserve su energía para poder hacer las cosas que quiere o necesita hacer. Debe seguir manteniéndose activo, pero realizando actividades físicas ligeras como por ejemplo caminar o practicar yoga. Es posible que esto le ayude a dormir mejor durante la noche.

Asegúrese de hacer los arreglos necesarios para que alguien lo lleve a sus citas y para que le ayuden en casa cuando lo necesite. Muchas personas son capaces de trabajar durante su tratamiento contra el cáncer, pero esto dependerá del tipo de trabajo que usted realice y de la flexibilidad de su empleador.

Si usted está siguiendo tratamientos de radiación junto con quimioterapia, su fatiga puede ser incluso más intensa. Hable con su empleador acerca de estos problemas y considere reducir su horario o tomar un permiso de ausencia si es necesario. Considere asistir a alguno de los grupos de apoyo para aprender técnicas que le ayuden a enfrentar su situación hablando con personas que entienden por lo que está pasando.