

Cómo reducir las barreras para el control del dolor y la fatiga



Control de la fatiga

¿Qué es la fatiga?

- Sensación abrumadora de agotamiento físico, mental y emocional.
- Puede aparecer con el cáncer o el tratamiento contra el cáncer.
- Puede persistir con el paso del tiempo e interferir con las actividades habituales.
- Es diferente del cansancio de todos los días, que es generalmente temporario y desaparece con el descanso.
- Es más agotador y no siempre se alivia con el descanso.
- Puede presentar tipos diferentes de molestias y gravedad.
- Puede hacer que sea difícil estar con la familia y los amigos.
- Puede dificultar el seguimiento de su plan de tratamiento.

Causas comunes de la fatiga relacionada con el cáncer

- Anemia (recuento bajo de glóbulos rojos).
- Dolor.
- Angustia
- Trastornos del sueño.
- Nutrición deficiente.
- Falta de ejercicio.
- Otras enfermedades como infecciones, hipertensión y diabetes.

Palabras comunes usadas para describir la fatiga relacionada con el cáncer

- Sensación de cansancio, debilidad, agotamiento, hartazgo.
- Falta de energía, incapacidad para concentrarse.
- Sensación de pesadez en los brazos y las piernas, poca motivación o falta de motivación, tristeza o irritabilidad e incapacidad para dormir o dormir demasiado

Qué debe decirle a su médico

- ¿Cuándo comenzó la fatiga?
- ¿Ha progresado durante el transcurso de su tratamiento?
- ¿Qué alivia la fatiga?
- ¿Qué empeora la fatiga?
- ¿Cómo ha afectado la fatiga sus actividades diarias?

Principios de la conservación de la energía

- Establezca la prioridad de sus actividades por orden de importancia.
- Pida ayuda y delegue las tareas cuando pueda.
- Coloque cerca de usted los artículos que usa con frecuencia.
- Establezca una rutina estructurada.
- Equilibre el descanso y las actividades; realice las actividades durante los momentos de mayor energía.
- Establezca un horario regular para ir a dormir.
- Cuando sea posible, siéntese en lugar de estar parado para realizar las tareas.

Principios del ejercicio

- El corazón, los pulmones y los músculos requieren ejercicio diario. Cuando usted está menos activo, especialmente cuando está en la cama, el corazón, los pulmones y los músculos tienen muy poco trabajo que hacer. Con el tiempo, el corazón bombea con menos fuerza, los pulmones se expanden menos y los músculos se debilitan y endurecen. Esto causa una disminución en el nivel de energía que afecta su capacidad para realizar sus actividades diarias.
- Tenga en cuenta los consejos siguientes:
 - Consulte a su médico antes de empezar un ejercicio.
 - Haga los ejercicios lenta y completamente.
 - Si estuviera demasiado cansado para finalizar el ejercicio, haga lo que pueda.
 - Trabaje siempre a su propio ritmo, no se apresure.
 - Trabaje siempre dentro del ritmo cardíaco que sea su objetivo (hable con su médico para más detalle).
 - Recuerde que debe respirar bien cuando haga ejercicio.
 - ¡Camine!

No es problema 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Es un problema grave