

La fatiga y el cáncer



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®



Índice

Acerca de la fatiga y el cáncer	2	Consejos para ahorrar energía.....	12
Causas	2	Ropa	
Cáncer		Baño y aseo personal	
Tratamiento contra el cáncer		Tareas domésticas	
Otras Causas de la fatiga		Compras	
Señales de advertencia.....	4	Cocinar	
Diagnóstico	4	Cuidado de niños	
Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga)		Lugar de trabajo	
de MD Anderson.....	4	Ocio	
Formulario de evaluación de la fatiga		Otros temas	
El equipo de la Fatigue Clinic		Información para los cuidadores	14
Tratamiento de la fatiga	5	Consejos útiles para los cuidadores	
Ejercicio físico		Recursos en MD Anderson	14
Comer con sensatez		Mi plan de acción	15
Dormir bien			
Controlar el estrés			
Considerar tomar medicamentos			
Ahorrar energía	11		
Planifique y organice su trabajo			
Establezca su propio ritmo			
Mueva el cuerpo de forma segura			
Asigne prioridades a sus actividades			
Controle el espacio en el que vive			



La fatiga relacionada con el cáncer tiene muchas causas. Es el síntoma más común del cáncer y el efecto secundario más común del tratamiento.

Acerca de la fatiga y el cáncer

Fatiga significa una sensación de cansancio físico o mental. La fatiga causada por el cáncer es más grave; dura más tiempo y puede interferir con sus actividades diarias. Caminar, bañarse, comer, ir de compras o incluso hablar por teléfono puede ser difícil cuando uno se siente fatigado/a. Puede afectar a todos los aspectos de su vida.

Con la fatiga cotidiana, usted puede descansar y sentirse luego con energía para empezar o continuar con el día. Con la fatiga relacionada con el cáncer, descansar o dormir puede no ayudarlo/a a sentirse mejor.

Muchos pacientes describen que se sienten:

- Cansados o desgastados
- Débiles o agotados
- Exhaustos
- Pesados o lentos

La fatiga relacionada con el cáncer también puede causar muchos otros síntomas, como:

- Tener dificultades para pensar y realizar las tareas cotidianas
- Dificultad para dormir
- Sensación de falta de aire
- Sentir dolor en las piernas
- Sentir más irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia
- Tener dificultades para caminar, incluso distancias cortas

Causas

Hay muchas causas para la fatiga relacionada con el cáncer. Es el síntoma más común del cáncer y el efecto secundario más común del tratamiento. De hecho, muchos pacientes acuden por primera vez al/a la médico/a por este síntoma. Uno o más de los siguientes factores pueden causar fatiga.

Cáncer

Los cánceres de la sangre, como la leucemia y el linfoma, pueden causar fatiga. Los tumores sólidos que se han extendido a la médula ósea también pueden causar fatiga.

Tratamientos contra el cáncer

Quimioterapia: cualquier medicamento de quimioterapia puede causar fatiga. Puede comenzar tras varias semanas de tratamiento, y puede durar desde pocos días hasta después de terminar el tratamiento.

Tratamiento de radioterapia: durante la radioterapia, el cuerpo utiliza más energía para reparar el tejido. La fatiga puede empeorar con el tiempo y durar unas semanas después del tratamiento o hasta 2 o 3 meses.

Cirugía: la mayoría de los pacientes tienen algo de fatiga después de la cirugía, pero suele mejorar con el tiempo.

Trasplante de células madre o de médula ósea: los primeros meses después del trasplante, los pacientes pueden sentirse cansados la mayor parte del tiempo. Con el tiempo, la energía puede aumentar, pero es posible que los pacientes nunca tengan tanta energía como antes. Sin embargo, pueden controlar su fatiga para sentirse mejor.



Inmunoterapia: este tratamiento trabaja con el sistema inmunitario, que es la forma que tiene el cuerpo de luchar contra las infecciones. El tratamiento puede provocar una fatiga constante o tener efectos secundarios que se parecen a la gripe. Estos incluyen fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza y una sensación general de malestar.

Tratamiento combinado: algunos pacientes reciben más de un tipo de tratamiento. Pueden recibir dos o más tratamientos a la vez. Los pacientes que reciben un tratamiento combinado pueden tener más fatiga.

Nuevo medicamento o tratamiento: si un/a paciente participa en un ensayo clínico, es posible que reciba un nuevo tratamiento contra el cáncer. Cuando se estudian nuevos tratamientos, puede no saberse qué efectos secundarios, como la fatiga, tendrán los pacientes y durante cuánto tiempo.

Otras causas de la fatiga

A continuación se enumeran otras causas de la fatiga.

Anemia: la anemia se produce cuando el nivel de glóbulos rojos es bajo. Esto afecta a la capacidad del cuerpo para llevar el oxígeno a las células. Tener menos oxígeno en las células hace que el cuerpo se debilite. El cáncer y su tratamiento pueden causar anemia.

Nutrición: su dieta puede influir en la fatiga. Usted se fatiga porque su cuerpo necesita más "combustible" para producir energía. Incluso si come los alimentos adecuados, puede fatigarse si

su cuerpo no puede procesar los alimentos de la mejor manera.

Trastornos del sueño e inactividad: la fatiga puede empeorar si no se duerme bien. Dormir menos por la noche o dormir demasiado durante el día puede crear malos hábitos de sueño. Los pacientes que son menos activos durante el día o que se despiertan a menudo durante la noche tienen más fatiga.

Psicológicas (estado de ánimo y depresión): la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo pueden causar fatiga. Además, si se deprime, la fatiga puede empeorar. Puede durar más de lo habitual, incluso después de que las causas físicas hayan desaparecido. La fatiga también puede provocar sentimientos de baja autoestima y frustración. Esto puede hacer que se sienta impotente.

Fatiga mental: la fatiga mental dificultar la concentración, la claridad de pensamiento y la toma de decisiones. El esfuerzo mental constante y los altos niveles de estrés o emociones pueden contribuir a que esto pase.

Dolor: el dolor crónico o intenso puede aumentar la fatiga. Si siente dolor, es posible que no descanse o duerma bien por la noche.

Medicamentos: muchos medicamentos pueden causar fatiga. Por ejemplo, algunos analgésicos provocan somnolencia. Otros medicamentos que tratan la depresión, las náuseas, la ansiedad y las convulsiones pueden causar también somnolencia o fatiga.

Hable con su médico/a sobre su fatiga.



Señales de advertencia

Es importante que preste atención a sus propias señales de advertencia de la fatiga. Estas señales pueden ser:

- Sensación de debilidad en todo el cuerpo
- Ojos y piernas cansados, y hombros rígidos
- Problemas para concentrarse
- Despertarse cansado/a después de descansar o dormir
- Falta de energía o menos energía
- Falta de motivación para mantenerse físicamente activo/a
- Sentir más irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia

Diagnóstico

Dado que la fatiga es un efecto secundario común del cáncer y sus tratamientos, hable con su médico/a o enfermero/a. Su equipo de atención médica puede ofrecerle soluciones que podrían ayudarlo/a con la fatiga. Su médico/a también puede recomendar lo siguiente:

Evaluación de la anemia. Hay diferentes tipos de anemia. Su médico/a puede utilizar su historial médico, un examen físico y análisis de sangre para averiguar el tipo que puede tener.

Derivación a la Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga) de MD Anderson. Su médico/a puede derivarlo/a a la Fatigue Clinic de MD Anderson para evaluar y tratar su fatiga. También puede pedir a su médico/a que lo/la derive a la clínica.

Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga) de MD Anderson

La Fatigue Clinic de MD Anderson maneja y trata la fatiga relacionada con el cáncer. Para que la Fatigue Clinic pueda programarle una cita, es necesario que su médico/a de MD Anderson sea quien lo/la derive.

Formulario de evaluación de la fatiga

Le pedirán que rellene el formulario de evaluación de la fatiga en su primera visita en la Fatigue Clinic. Rellenar el formulario toma unos 20 minutos.

Algunas partes de su historial de salud relacionadas con la fatiga son importantes. También es posible que le pregunten sobre problemas de salud que pueda tener para averiguar la causa y el mejor tratamiento para su fatiga.

El equipo de la Fatigue Clinic

Cuando llegue a la Fatigue Clinic, el/la enfermero/a se asegurará de que haya relleno el formulario de evaluación de la fatiga. El/la enfermero/a lo/la llevará a la sala de examen, revisará el formulario de evaluación de la fatiga con usted y le explicará cómo se evalúa a los pacientes. Usted también obtendrá información sobre la fatiga.

Si no le han hecho pruebas de laboratorio recientemente, las pedirán. Estas pruebas comprobarán si tiene anemia, sus niveles hormonales y problemas nutricionales.

El/la médico/a le preguntará sobre su historial de salud y le hará un examen físico completo. También se comprobarán su forma de caminar, su postura y sus articulaciones.

Basándose en las pruebas de laboratorio, el examen físico y el formulario de evaluación de la fatiga, el/la médico/a diagnosticará la causa de su fatiga. También le hablará de las opciones de tratamiento.



Tratamiento de la fatiga

Para algunos pacientes, tratar la fatiga puede ser tan importante como tratar el cáncer. A continuación se presentan algunas sugerencias para tratar la fatiga.

Ejercicio físico

Cuando a las personas se les diagnostica un cáncer, todo su mundo se detiene. Todo se centra en el tratamiento y en sentirse mejor. Es posible que la rutina diaria que una vez conoció deje de existir. En lugar de ello, puede que deba ir al/a la médico/a, recibir tratamiento o incluso permanecer en el hospital.

Cuando una persona es menos activa o cambia su rutina, es posible que se sienta más cansada y con falta de energía. Al pasar más tiempo en la cama o sentada en una silla, también puede sentirse ansiosa, deprimida, débil, fatigada y con náuseas.

Puede que le resulte sorprendente, pero el ejercicio ayuda a muchos pacientes con fatiga. La primera respuesta de un/a paciente a esta sugerencia puede ser: “Estoy cansado/a, ¿y quiere que haga ejercicio?”

La respuesta es sí, muchos estudios han demostrado que las personas que tienen cáncer y que hacen ejercicio tienen:

- Más energía
- Mejor apetito
- Mejor capacidad para realizar actividades físicas cotidianas
- Mejor calidad de vida
- Mejor actitud y sensación de bienestar

Incluso durante el tratamiento del cáncer, es posible que quiera hacer ejercicio. Durante este tiempo, puede beneficiarse de un programa de rehabilitación. La Fatigue Clinic trabaja estrechamente con Rehabilitación Services (Servicios de Rehabilitación), Physical Therapy and Occupational Therapy (Terapia Física y Ocupacional) y a menudo remite a los pacientes para que les ayuden a desarrollar un programa de ejercicios.

Hable con su médico/a antes de empezar un programa de ejercicios. Su médico/a puede sugerirle otras opciones si no puede hacer ejercicio.

Es importante prestar atención a sus propias señales de advertencia de la fatiga. Existen varias opciones de tratamiento que pueden ayudarlo/a con la fatiga.



Puede que le resulte sorprendente, pero el ejercicio ayuda a muchos pacientes con fatiga.

Pautas generales de ejercicio

- Empiece despacio y dé tiempo a su cuerpo para que se adapte.
- Siga un programa de ejercicios regular. Un programa puede ayudarlo/a a hacer ejercicio de forma segura y a evitar lesiones.
- Si tiene dolor extremo, rigidez, agotamiento o siente que le falta el aire, es que se ha excedido con el ejercicio. Es importante hacer ejercicio a su propio ritmo.
- Haga ejercicio con precaución. Pida a un familiar o amigo/a que haga ejercicio con usted.
- No haga ejercicio si hace mucho calor o humedad.
- Beba mucho líquido.

Aquí le indicamos algunas sugerencias para hacer ejercicio seguro y útil:

Caminar a paso ligero: caminar es una forma fácil y barata de hacer ejercicio. También puede ser una gran actividad social. Comience con un ritmo lento o moderado. Camine gradualmente durante más tiempo cada semana hasta que pueda hacerlo durante 30 o 45 minutos. Hay muchos lugares donde puede caminar de forma segura. Por ejemplo, puede caminar en su casa o ir al centro comercial más cercano para pasear en un espacio bien iluminado. Aquí le indicamos algunos consejos:

- Lleve zapatos cómodos para caminar.
- Beba muchos líquidos.
- Examine el camino para ver si hay superficies irregulares.
- Use un bastón para ayudarse con el equilibrio.

Si no tiene la costumbre de caminar, es posible que se sienta adolorido/a al día siguiente. Un baño caliente puede que lo/la ayude.

Estiramientos y entrenamiento con pesas

ligeras: esta es una buena forma de hacer ejercicio si no puede salir de casa. Un/a terapeuta físico u ocupacional o entrenador/a certificado/a podrán ayudarlo/a a diseñar su propio plan de entrenamiento. Algunos ejemplos de ejercicios son los siguientes:

- Flexiones de bíceps
- Zancadas
- Subir los talones
- Subir y bajar escaleras
- Pedaleos de bicicleta tumbado/a

Para el entrenamiento con pesas, use latas de comida, botellas de agua o bandas elásticas. YouTube o algunos servicios de *streaming* ofrecen programas de fitness que explican cómo hacer estos ejercicios. Por ejemplo, puede ver un programa tipo “Sit and Be Fit” (“Siéntese y póngase en forma”) en Internet.

Ejercicios aeróbicos en agua o aquagym (si lo permite su médico/a):

el ejercicio aeróbico en agua es una gran forma de ejercicio porque causa menos tensión en sus músculos y articulaciones. No es necesario saber nadar. A menudo se realiza en agua que llega hasta la cintura o hasta el pecho. El mejor lugar para practicar ejercicios aeróbicos en agua es una piscina cubierta en la que el agua no esté demasiado caliente ni fría. Para las clases, consulte los gimnasios locales, el YMCA o los centros comunitarios.

Recuerde consultar primero con su médico/a si está recibiendo un tratamiento contra el cáncer. Es posible que tenga que esperar hasta que haya terminado el tratamiento antes de empezar un programa de agua.



Comer con sensatez

La fatiga puede empeorar si no se come lo suficiente o si no se ingieren los alimentos adecuados. Llevar una dieta equilibrada puede ayudarlo/a a sentirse mejor y a tener más energía. A continuación le indicamos algunos consejos para ayudarlo/a a gestionar y mantener una buena nutrición.

1. **Coma la cantidad adecuada de calorías.** Si no puede hacer comidas de tamaño normal, coma comidas más pequeñas con más frecuencia.
2. **Incluya proteínas en su dieta.** El pescado, las carnes magras, el yogur y los quesos bajos en grasa, los huevos, las legumbres, los frijoles y la mantequilla de maní son buenas fuentes de proteínas.
3. **Beba mucho líquido.** Beba al menos ocho vasos de líquido de 8 onzas (64 onzas en total) cada día para mantenerse hidratado/a. Los líquidos son el agua, el jugo, la leche, el caldo, los batidos, la gelatina y otras bebidas. Si no puede comer mucho, elija líquidos ricos en calorías o proteínas. Beba leche, jugos, batidos y suplementos nutricionales.
4. **Coma alimentos ricos en vitaminas y minerales.** Las frutas, las verduras, los frijoles, las nueces y los granos integrales son buenas fuentes de vitaminas y minerales.
5. **Consulte con un/a nutricionista.** Un/a nutricionista titulado/a puede ayudarlo/a con sus inquietudes sobre la alimentación para que obtenga los nutrientes que necesita. Le podrá dar sugerencias para aumentar las calorías y consumir proteínas en su dieta. Pida una cita con un/a nutricionista.

Pruebe una de estas ideas de aperitivos fáciles y equilibrados:

- Manzana y queso en tiras
- Plátano y mantequilla de maní
- Requesón y frutas bayas
- Carne, queso mantequilla de maní en pan
- Fruta fresca o seca y nueces
- Galletas Graham y leche descremada
- Galletas integrales con queso
- Batido de jugo de naranja y leche
- Tortilla y frijoles
- Yogur con granola y nueces

Dormir bien

No dormir bien las suficientes horas puede ser un motivo de fatiga. Si usted tiene menos actividad durante el día y se despierta a menudo por la noche, es más probable que tenga mayores niveles de fatiga. La alteración en sus patrones de sueño también puede aumentar la fatiga.

Si este es el caso, su médico/a puede derivarlo/a al Sleep Center (Centro del Sueño) de MD Anderson. Si la causa de su fatiga es un problema o trastorno del sueño, hay tratamientos que pueden ayudarlo/a.

Para ayudarlo/a a dormir durante la noche, puede probar estas ideas.

Ahorrar energía durante el día puede ayudarlo/a a tener menos fatiga.



Otros consejos útiles para la hora de irse dormir

- Duerma en una habitación oscura, fresca, tranquila y relajante.
- Añada una hora más de sueño si se siente mal o se siente incapaz de levantarse a la hora prevista por la mañana.
- Recorra a la meditación, los masajes o la relajación para reducir el estrés.
- Evite las cosas mentalmente excitantes como la televisión, la computadora y los videojuegos.
- Si se despierta durante la noche y no puede dormirse en 15 o 20 minutos, vaya a otra habitación para relajarse. Lea un libro (no en un dispositivo electrónico) o escuche música. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama.

Controlar el estrés

Aprender a controlar el estrés y a relajarse puede ayudar a controlar la fatiga. Aquí tiene algunos consejos.

- Aprenda técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda.
- Tenga pasatiempos que requieran poca energía física. Pruebe a tejer, leer o escuchar música.
- Hable con su familia y amigos, y pida ayuda.
- Los grupos de apoyo para el cáncer pueden ser un gran recurso de apoyo y comprensión. Pregunte a su trabajador/a social por una lista de grupos de apoyo en su zona.
- Si siente que no puede controlar su estrés o se siente deprimido/a, pida hablar con un/a asesor/a o terapeuta.

Considerar tomar medicamentos

A veces, los medicamentos pueden ayudar con la fatiga. Pueden ayudar a mejorar la energía y la memoria, a dar una sensación de bienestar y a aumentar el apetito. Sin embargo, algunos medicamentos también pueden provocar insomnio, excitación o sensación de “nerviosismo” y cambios de humor. Se vigila estrechamente a los pacientes que toman este tipo de medicamentos para detectar posibles reacciones y efectos nocivos. Se puede modificar las dosis, si es necesario.



Ahorrar energía

Ahorrar energía durante el día puede ayudarlo/a a tener menos fatiga. La forma de estar parado/a, de caminar, de mover el cuerpo y de usar su zona de trabajo puede afectar a su energía. Siga los siguientes consejos para ahorrar energía y reducir su nivel de fatiga.

Planifique y organice su trabajo

- Realice las tareas que requieren más energía durante el momento del día en que tiene más energía.
- Alterne las tareas que consumen mucha energía con aquellas que requieren menos.
- Planifique cada día las actividades que le gustaría hacer.
- Pida a los demás que lo/la ayuden en todo lo posible.
- No realice tareas que no sean importantes. Omite pasos siempre que sea posible.
- Combine los recados en un solo viaje y simplifique los detalles.

Establezca su propio ritmo

- Vaya a un ritmo intermedio. No se apresure.
- Evite los excesos de actividad. Esto puede agotar su energía.
- Cree una rutina para evitar excederse.
- Programe el descanso.
- Mantenga el equilibrio entre las actividades de manera que haga cosas, descanse, haga cosa, descanse, y así sucesivamente.
- Deténgase a descansar antes de cansarse.

Mueva el cuerpo de forma segura

- Siéntese para realizar actividades cuando sea posible.
- Use dispositivos de ayuda si es necesario. Por ejemplo, use andadores, sillas motorizadas, bastones, pasamanos y barras de sujeción.
- Evite levantar mucho peso, como niños, ollas, sartenes y la colada. Flexione las rodillas y use los músculos de las piernas para levantar cosas, no la espalda. Use carritos o vagones para trasladar cosas de una habitación a otra o de un lugar a otro.
- Limite las tareas que requieran que alcance cosas que están por encima de la altura de su cabeza. Guarde los objetos a la altura de la cintura.

Asigne prioridades a sus actividades

- Haga una lista para decidir qué actividades son importantes para usted. Decida qué tareas se pueden asignar a otra persona.
- Céntrese en las cosas que le guste hacer.

Controle el espacio en el que vive

- Evite las temperaturas muy calientes o muy frías.
- No tome duchas o baños largos y calientes. Estos pueden consumir su energía.

Pida que le programen una cita con un/a nutricionista para preguntarle por las mejores fuentes y cantidades de alimentos que necesita.



Consejos para ahorrar energía

Ropa

- Use ropa holgada.
- Use ropa que no tenga muchos botones.
- Use un alcanzador o un palo de vestir como ayuda para ponerse ropa con cremalleras en la espalda.
- Siéntese mientras se viste.
- En el caso de las mujeres, abróchese el sujetador por delante y gírelo hacia la espalda.
- Use zapatos que se pueda poner deslizando el pie, o zapatos que tengan cierre de Velcro®.
- Use un calzador de mango largo o una ayuda para calcetines.
- Lleve el pie a la rodilla. No se incline para ponerse los calcetines y los zapatos.

Baño y aseo personal

- Use una silla en la ducha o la bañera.
- Use una esponja o un cepillo con mango largo para llegar a la espalda y a los pies.
- Use jabón líquido o jabón atado a una soga.
- Use una bata de felpa en lugar de toallas para secarse.
- Use organizadores para mantener los artículos a su alcance.
- Descanse los codos en una encimera o mostrador para evitar inclinarse.
- Use un elevador de asiento para el inodoro.
- Lávese el cabello en la ducha en vez de hacerlo en el lavabo.
- Use cepillos o peines con mango largo para evitar mantener los brazos por encima de la cabeza.

- Siéntese mientras se seca el cabello, se afeita o se maquilla.

Tareas domésticas

- Distribuya las tareas a lo largo de la semana o del mes.
- Pida ayuda a sus amigos o familiares, o contrate a alguien para que lo/la ayude.
- Use plumeros, trapeadores y recogedores con mango largo.
- Camine con la aspiradora detrás de usted en lugar de empujarla delante de usted.

Compras

- Haga una lista.
- Organice su lista por pasillos de la tienda.
- Pida ayuda en la tienda o use un carrito motorizado mientras compra.
- Compre en línea y reciba su compra en casa.
- Compre cuando las tiendas estén menos concurridas.

Cocinar

- Saque todos los ingredientes antes de empezar.
- Use mezclas para preparar comidas o alimentos envasados.
- Coloque los objetos más utilizados a la altura del pecho para no tener que agacharse o estirarse con tanta frecuencia.
- Cocine las comidas en cazuelas donde pueda también servirlos.
- Utilice aparatos domésticos pequeños y livianos.
- Utilice una batidora o una mezcladora en lugar de mezclar a mano.
- Compre utensilios que pueda manejar cómodamente con la mano.
- Recubra los hornos y las bandejas de goteo con papel de aluminio para facilitar la limpieza.



Es importante que los cuidadores se mantengan sanos y cuiden de su propio bienestar.

- Deje los platos en remojo en lugar de frotarlos.
- Deje que los platos se sequen al aire.

Cuidado de niños

- Planifique actividades o salidas en un lugar que le permita sentarse.
- Aproveche los programas de cuidado durante el día.
- Enséñeles a los niños a convertir las tareas domésticas en un juego.

Lugar de trabajo

- Planifique el trabajo en torno a sus mejores momentos del día.
- Cree centros de trabajo para que todos los materiales estén fácilmente a su alcance.
- Cree atajos.
- Haga pausas para descansar.
- Trabaje media jornada, si es posible.
- Pregunte a su empleador si puede trabajar desde casa.

Ocio

- Planifique actividades que le permitan sentarse o recostarse.
- Planifique las actividades sociales para cuando tenga más energía.

Otros temas

- Instale y use rampas.
- Use una silla elevadora.
- Use el control de crucero cuando maneje.

Otras ideas para ahorrar energía

El personal de The Learning Center proporciona la información más reciente sobre el bienestar, el cáncer y los mecanismos para afrontarlo.



Información para los cuidadores

Es importante que los cuidadores se mantengan sanos y se ocupen de su propio bienestar. De esta manera, pueden dar la mejor atención posible a sus seres queridos. Los cuidadores pueden sufrir fatiga debido a las exigencias físicas y emocionales que se les imponen. Ellos también pueden utilizar gran parte de la información proporcionada en este folleto.

Consejos útiles para los cuidadores

- Tómese tiempo para usted mismo/a y sus necesidades. Pida ayuda a familiares y amigos para cuidar de su ser querido y para que puedan ayudarlo/a con los recados o tareas. Las personas preocupadas por el bienestar de su ser querido agradecerán el poder ayudar.
- Siga una dieta equilibrada y beba mucho líquido todos los días.
- Dé pequeños paseos y haga ejercicio a diario.
- Duerma lo suficiente y descanse entre actividades.
- Dedique tiempo a relajarse y a participar en los pasatiempos que le gustan. Esto puede ayudar a reducir el estrés.
- Sea realista. No intente hacer demasiadas cosas ni sobrecargar su lista diaria de “cosas por hacer”.
- Establezca límites con su ser querido. Decida lo que usted puede hacer solo/a.
- Únase a un grupo de apoyo o comparta sus sentimientos con familiares y amigos.

Recursos en MD Anderson

Utilice esta lista de recursos disponibles en MD Anderson para pacientes y cuidadores.

Fatigue Clinic

Pida a su médico/a que lo/la derive a la Fatigue Clinic.

Sleep Center

Pida a su médico/a que lo/la derive al Sleep Center.

The Learning Center (El Centro de Aprendizaje)

The Learning Center es una biblioteca informativa para pacientes. El personal proporciona información actualizada y confiable sobre la prevención del cáncer, su tratamiento y mecanismos para sobrellevarlo, y sobre la salud general. La biblioteca está abierta de lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m.

- Theodore N. Law Learning Center
(Centro de Aprendizaje Theodore N. Law)
Main Building (Edificio Main)
Piso 4, elevador A
713-745-8063
- Levit Family Learning Center
(Centro de Aprendizaje Familia Levit)
Mays Clinic (Clínica Mays)
Piso 2, cerca del elevador T
713-563-8010

