



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Mueva su cuerpo. El ejercicio es una de las mejores maneras de tratar el cansancio.

- Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción.
- Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en tres sesiones de 10 minutos.

Concéntrese en el sueño.

- Trate de irse a dormir a la misma hora todas las noches.
- Cree una rutina relajante para la hora de ir a dormir.
- Duerma al menos 8 horas cada noche.
- Limite el sueño durante el día a unas pocas siestas cortas y pase la mayor parte del tiempo fuera de la cama.

Planifique su día.

- Haga una lista de las cosas más importantes que debe hacer ese día y concéntrese en ellas.
- Distribuya las actividades a lo largo del día, asegurándose de tener tiempo para descansar entre ellas.
- Sea amable consigo mismo. Esté “bien” con el hecho de que no puede hacer todo en su lista; la mayoría de las cosas pueden esperar hasta mañana.

Lleve un diario para hacer un seguimiento de su cansancio e identificar lo que le mejora o empeora.

- Evite tomar cafeína por la tarde y por la noche.
- Evite beber alcohol.
- Beba mucho líquido (al menos de 6 a 8 vasos por día).
- Pruebe terapias integrativas como la meditación, la acupuntura, el yoga o el tai chi.

Pida ayuda.

- Pida ayuda con las actividades que le resulten agotadoras, especialmente las tareas del hogar.
- A menudo, las personas quieren ayudar, pero no saben qué hacer. Dele ideas específicas de tareas que serían útiles para usted.
- Elija un amigo o familiar de confianza para organizar a los amigos y familiares que puedan ayudar con las tareas del hogar y los mandados.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si después de probar estos consejos, su cansancio no mejora o empeora
- Si siente confusión o mareos
- Si se cae y se lastima



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.