

Es probable que se cansé fácilmente mientras se recupera de un tratamiento de cáncer. A esto se le llama fatiga. Es importante que use sabiamente las energías que tiene. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a hacer más y tener todavía la energía suficiente para hacer las cosas que usted disfruta.

Planifique su día.

- Decida qué es lo que realmente necesita hacerse hoy y lo que puede esperar. Escoja las dos o tres tareas más importantes. Establezca metas realistas que coincidan con sus niveles de energía.
- Está bien decir no a aquellas tareas y actividades que lo agotarán demasiado. Piense si usted es la mejor persona para hacer una tarea.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Divida las tareas de gran tamaño en otras más pequeñas. Piense acerca de los pasos necesarios para completar una tarea.
- Piense en formas para facilitar las actividades, como cambiar la posición de su cuerpo y organizar su área de trabajo.
- Alterne entre descanso y trabajo a lo largo del día.
- Su cuerpo se cansa más rápidamente en temperaturas extremas. En clima caluroso, evite las actividades durante la parte más calurosa del día. En clima frío, use varias capas de ropa para mantenerse caliente.

Controle su ritmo.

- Trabaje despacio. Muévase a un ritmo cómodo.
- Limite las actividades que requieren de arranques súbitos de energía.
- Detenga una actividad que le cause tensión, enojo o frustración. Inténtelo de nuevo más tarde.
- Haga algunos estiramientos de calentamiento suaves antes de empezar una actividad. Después de la actividad, haga nuevamente estiramientos para enfriarse.

Descanse al empezar a sentir cansancio.

- Escuche a su cuerpo. Aprenda a adaptar las actividades a sus niveles de energía.
- Tome siestas cortas de 15-20 minutos.
- Descanse después de las comidas, del ejercicio y de las actividades extenuantes.
- El estrés drena sus energías. Aprenda habilidades tales como la meditación o imágenes guiadas para ayudarle a relajarse.

Organice su área de trabajo.

- Organice su cocina y otras áreas de trabajo de forma que todo lo que necesite se encuentre a la mano.
- Trabaje sentado lo más que pueda.
- Mantenga ordenada su área de trabajo a fin de no gastar energías buscando las cosas que necesita.

Consejos para las Actividades Diarias

Ducharse

- Use una ducha de mano. Siéntese en un taburete para ducha.
- Use agua tibia. El agua caliente lo agotará más rápidamente.
- Use una esponja de baño con un mango largo para poder alcanzar sus piernas y espalda.
- Póngase una bata de tela de toalla después de ducharse para ahorrar el esfuerzo de secarse con una toalla.
- Pruebe ducharse antes de la hora de acostarse en lugar de hacerlo durante el día.

Tareas domésticas

- Mantenga juegos de artículos de limpieza en diferentes lugares de la casa para que no tenga que cargarlos de un lugar a otro.
- Use un carrito con ruedas para llevar la ropa de lavar o amarre una soga a la canasta de la ropa para jalarla.

Hacer las compras

- Prepare una lista con anticipación. Organícela en base a la ubicación de los artículos dentro de la tienda.
- Haga las compras en tiendas ya conocidas para facilitar la ubicación de los artículos que necesita.
- Vaya a horas en las que las tiendas no se encuentran llenas.
- Use un carrito de compras en lugar de una canasta.
- Pida al empacador que ponga todos los artículos que necesitan refrigeración en una misma bolsa. Al llegar a su casa, guarde primero esos artículos. Después de tomar un descanso, puede guardar todo lo demás.

continúa en la página 2

Cocinar

- Prepare sus platillos favoritos en grandes cantidades. Congele porciones individuales para momentos en los que necesita una comida rápida. Los alimentos preenvasados y los congelados también son convenientes.
- Use un ventilador para mantener más fresca la cocina. Demasiado calor puede agotarlo más rápidamente.
- Siéntese en un taburete o silla al trabajar en la mesa o barra de la cocina.

Viajes

- Empaque con algunos días de anticipación.
- Mantenga sus medicamentos en su equipaje de mano.
- Viaje con poco equipaje. Lleve solo lo necesario.
- Use una maleta con ruedas.
- Si es posible, programe su viaje en momentos de menor actividad.
- Controle el ritmo de sus actividades de viaje. Disfrute a plenitud unas cuantas actividades en lugar de agotarse tratando de hacerlo todo.

Si Usted Utiliza Oxígeno Suplementario

Si usted utiliza oxígeno, aquí hay unos consejos para ayudarlo a ahorrar energías:

- Use un carrito con ruedas para jalar su tanque de oxígeno.
- Puede necesitar más oxígeno al ducharse.
- Asegúrese de tomar en cuenta sus necesidades de oxígeno al viajar. Su proveedor de oxígeno o la aerolínea le pueden ayudar a hacer los arreglos de servicio necesarios en su lugar de destino y a bordo.
- A mayores altitudes, usted recibe menos oxígeno al respirar. Su cuerpo tiene que trabajar más. Cuando se encuentre a mayores altitudes, tome las cosas con calma. Podría tener que limitar la cantidad de tiempo a permanecer allí.
- Proteja sus pulmones de la contaminación atmosférica.
 - Verifique los niveles de calidad del aire en su área antes de salir. Puede hallar las condiciones actuales para diversas áreas de Utah en air.utah.gov.
 - No haga ejercicio afuera cuando los niveles de contaminación son elevados.
 - Evite hacer ejercicio cerca de calles transitadas para no respirar gases de escape.
- No permita que nadie fume dentro de su casa.
- Evite los limpiadores en aerosol, aerosoles para el cabello y perfumes.