

## Conservar la energía

Si estás cansado, observarás que tienes muy poca energía y que te resulta difícil hacer cosas cotidianas que habitualmente considerarás sencillas, pudiendo tener gran impacto en casi todos los aspectos de la vida diaria.

Hay cosas que puedes hacer para afrontar con más facilidad el cansancio en la vida cotidiana:

**Planifica el día:** decide que es lo más importante que tienes que hacer y asegúrate de que dejas tiempo para descansar.

**Haz listas:** te ayudará a llevar un registro de las cosas que necesitas hacer y priorizar.

**Limita tus actividades diarias:** tendrás que ser realista sobre lo que puedes llegar a hacer en un día.

**Acepta las ofertas de ayuda:** ¿pueden los familiares y amigos ayudar en cosas como el cuidado de los niños, la preparación de la comida o la compra? No tengas miedo de preguntar. Para la mayoría de las personas será una satisfacción haber encontrado una forma de ayudarte.

**Prepara comida extra cuando tengas más energía:** luego puedes congelarla para aquellos momentos en los que no puedas afrontar la tarea de cocinar.

**Habla con tu empresa:** cambios razonables en tu trabajo, como son el cambio de horario o un mayor apoyo, puede ser útiles.

La sensación de estar constantemente cansado y decaído (astenia) muy frecuente con el cáncer y la quimioterapia.

Para mantener los niveles de energía altos es importante dedicar tiempo a relajarse y hacer cosas sencillas.

HCFFAA - Tel: 24876666

Horarios de Hospital De Día: de 7:00-18:00h  
(de lunes a viernes).

Extracciones de sangre: 7:30 - 8:30hs

Enfermería interno: 4102

Secretaría interno: 4104 puede anotarse para consulta con su oncólogo por este teléfono.

Consulta de enfermería: Agendarse con el personal de enfermería.



Servicio de  
**Oncología**  
HOSPITAL CENTRAL DE LAS FFJ.A.

**El cansancio y la quimioterapia  
¿Cómo enfrentar este desafío?**

Servicio de Oncología  
Hospital de Día



## Conservar la energía

Una rutina de sueño normal es esencial para mantener altos tus niveles de energía.

En ocasiones esto resulta difícil si el cansancio hace que te sientas somnoliento todo el tiempo o si tu patrón de sueño está alterado.

No te preocupes si tienes dificultades para dormir bien por la noche, asesórate con tu oncólogo tratante.

La actividad física leve también ayuda a disminuir el cansancio y ayuda a dar sensación de bienestar.

### Hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte un mejor reposo:

- Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
- Duerme solo el tiempo suficiente. Demasiado tiempo en la cama puede provocar un sueño alterado y superficial.
- Toma siestas breves. Si realmente sientes que no puedes pasar todo el día sin dormir, trata de hacer varias siestas o pausas cortas en un sillón cómodo, mejor en la cama.
- Reduce el ruido al mínimo. Los ruidos fuertes pueden alterar el sueño, aunque no lo recuerdes por la mañana.
- Mantén el dormitorio a una temperatura óptima.
- Evita el consumo de cafeína por la noche.
- Limita la cantidad de alcohol que consumes.
- No te obligues a dormir. En vez de quedarte en la cama durante días, levántate y haz alguna actividad relajante.

## Trabajar durante el tratamiento

El cáncer puede afectar a todas las facetas de tu vida, incluyendo tu capacidad para trabajar.

Muchas personas trabajan durante el tratamiento, bien a tiempo parcial o jornada completa.

Otros dejan de trabajar completamente.

Trabajar, es una decisión que debes tomar con calma.

Antes de tomar ninguna decisión, reflexiónalo, coméntalo con tus familiares y háblalo con tu equipo médico para que te aconseje.

Habla en tu trabajo.

Decidir cómo y qué decir a tus superiores acerca del cáncer y su tratamiento no es fácil. A veces surgen mil dudas: ¿Se lo debo contar? ¿Cuánta información debo contar?, ¿Cómo reaccionarán?, ¿Cuáles son mis derechos?. La información que debes proporcionar o que puede tener tu jefe depende totalmente de ti.

Ten en cuenta que si no disponen de suficiente información, no podrán entender que quizás tengas dificultades para trabajar y que necesites disponer de más tiempo extra.

Ayudar a tu jefe a entender tu situación, le servirá para encontrar la manera de ayudarte.

## Buscar juntos una solución

Tus necesidades podrán cambiar probablemente con el tiempo. Es importante que trabajes con tu jefe para buscar los ajustes que mejor se adapten a tu vida laboral.

Dependerá también del tipo de trabajo que realices.

Existen aspectos que quizá quieras considerar.

### Tiempos de descanso

Es posible que necesites períodos de descanso durante el tratamiento.

### Jornada flexible

¿Cómo lograré tener períodos libres para acudir a mis citas médicas o si me siento mal?

Si fuera necesario ¿es posible trabajar a tiempo parcial?

### Privacidad y confidencialidad

¿Quieres que lo sepan tus compañeros?

Si es así, ¿Cómo se lo dirás?

**Recuerda que si tienes dudas sobre como enfrentar esta situación cuenta con el apoyo psicológico del servicio.**

