LillyPlus™ Mama

Fatiga
y cáncer de mama

¿Qué es la fatiga asociada al cáncer de mama?

La fatiga se entiende como un estado patológico de cansancio agotamiento que se puede producir como consecuencia del cáncer o los tratamientos. Las medidas de recuperación habituales, como dormir y descansar adecuadamente, no consiguen la mejoría esperada. Sin necesidad de que se realicen grandes esfuerzos, las tareas del día a día pueden generar esta situación de falta de energía y convertirse en auténticos desafíos.

A esta situación de desgaste físico, se puede asociar falta de interés, apatía y/o problemas de concentración y de memoria. Por tanto, es una situación que **afecta al cuerpo, a la mente y al estado de ánimo.**

De todos los síntomas y molestias que sufren las pacientes de cáncer, la fatiga y el cansancio se percibe como una situación altamente estresante.

El origen de la fatiga aún no se conoce del todo, no hay una causa concreta, suele estar relacionada con los siguientes factores:

- Dolor
- Consecuencias del tratamiento del tumor
- Estrés psicológico (depresión, miedo...)
- Deficiencia hormonal
- Trastornos del sueño
- Enfermedades concomitantes, como infecciones o trastornos neurológicos
- Disminución de la actividad física
- Pérdida de masa muscular
- Anemia
- Trastornos y deficiencias nutricionales debidos a diarreas, vómitos, náuseas o trastornos del gusto y pérdida de apetito

Aspectos que pueden ayudarte

Nutrición: cuida tu alimentación con una dieta sana y equilibrada

Proporciona a tu cuerpo los **nutrientes necesarios** a través de una dieta sana y equilibrada.

Actividad física

El **entrenamiento moderado de la resistencia y la fuerza** puede mejorar la fatiga. En primer lugar, ajusta los ejercicios a tus necesidades individuales y después aumenta poco a poco la intensidad. No olvides que puedes pedir consejo a tu médico.

Realiza las actividades del día a día pidiendo ayuda siempre que lo necesites. **Duerme lo que necesites.** Ni más, ni menos.

Planifica tu rutina

Incluye descansos suficientes en tu día a día. Encuentra el equilibrio adecuado entre el tiempo y la intensidad de tu actividad laboral, las tareas domésticas, la actividad física o ejercicio y los periodos de ocio. Las técnicas de relajación pueden aumentar el bienestar. Además, puedes realizar ejercicios para mejorar tu concentración.

Consejo: exterioriza tus emociones. Expresa cómo te sientes

PP-AL-ES-0757