

Astenia y fatiga



Es un síntoma muy común, puede aparecer repentinamente y algunos pacientes la describen como **ausencia de energía**. Se refiere a una sensación angustiada, persistente y subjetiva de cansancio o agotamiento, la cual no tiene una causa exacta, ya que, puede deberse a la enfermedad, al tratamiento (quimioterapia, inmunoterapia, radioterapia, cirugía), mal apetito, falta de sueño, dolor y otros factores más. **Es importante aclarar que NO todos los pacientes experimentan el síntoma con la misma intensidad.**

Recomendaciones:

Las siguientes recomendaciones buscan garantizar tu seguridad y la prevención de accidentes:

- Si hay **falta de equilibrio** se recomienda caminar lentamente y con frecuencia. Si hay episodios graves de debilidad, mareo o falta del equilibrio, por favor **caminar con ayuda**. Identificar los riesgos de caídas y tomar medidas preventivas tales como: retirar alfombras que estén ubicadas por los lugares donde normalmente transitas en el hogar y mantener los espacios despejados y en orden.

- Si **vives solo** y tienes riesgo de sufrir caídas, ya sea por debilidad, por movimientos inestables o por limitación en la movilidad, **porta un teléfono** para que puedas avisar en caso que sufras una caída.

- Mantener los espacios por los que transitas **bien iluminados**. Utilizar **calzado ajustado** y asegurarse de que estén bien atados.

- Utilizar los **implementos ortopédicos**, bastones, andaderas, caminador u otros dispositivos de ayuda para caminar que hayan sido recomendados.

- Planificar las actividades y realizar algo de **ejercicio físico** como caminar 15 minutos al día o una actividad aeróbica de intensidad leve, esto puede también mejorar la oxigenación. Déjate ayudar y **delega tareas**, en caso de tener hijos pequeños, comparte su cuidado con otra persona, siempre que se pueda.

- Tomar **descansos** durante el día en periodos cortos (*10-15 minutos*).

- En los casos en que haya problemas para **dormir**, es recomendable no ingerir alimentos ni hacer ejercicio dos horas antes de ir a la cama, medidas como oscurecer el ambiente en la habitación y minimizar las siestas durante el día, pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño (*si se hacen siestas, que no sean mayores a una hora, ya que pueden empeorar la astenia y afectar el sueño nocturno*).

- Evitar úlceras por presión: cambiar de posición con frecuencia (*cada 2 horas*) para aliviar los puntos de presión.

- Prevenir eventos trombóticos: mover las piernas y los brazos (hacer con los pies movimientos como “*pisar el acelerador*” o circulares con los tobillos).