

MANEJANDO LA FATIGA

¿Qué es fatiga?

- Cansancio, debilidad o falta de energía que no es mejorada con descanso
- Una condición que afecta su habilidad de realizar las actividades usuales
- Se nota frecuentemente en pacientes de hospicio y cuidado paliativo
- Un síntoma complicado puede tener muchas causas incluyendo enfermedad, el estado emocional y tratamientos
- A veces ocurre con los sentimientos de depresión

¿Qué son las muestras de fatiga?

- "Muy cansado" para realizar las actividades normales o rutinas
- Falta de apetito o no tener suficiente energía para comer
- Tener sueño
- No conversar
- Depresión

¿Que reportar al equipo de hospicio/paliativo?

- Cualquier muestra mencionada anteriormente
- La clasificación de su fatiga usando una escala que le ayuda al equipo saber que grave es la fatiga, por ejemplo:
0=no fatiga o 10=acostado todo el día
- Que hace la fatiga mejor o peor
- Preocupaciones espirituales, sociales o emocionales
- Cambio en apetito
- Cualquier síntoma que no es controlado como la náusea, el dolor y problemas de intestinos
- Si ha tenido experiencia de fatiga anteriormente y como se resolvió

¿Qué se puede hacer para ayudar a la fatiga?

Porque la fatiga es un problema complicado, se requiere un grupo de acciones para ayudar a los síntomas. Discuta la fatiga con su equipo médico. El equipo le ayudará a usted y a su familia encontrar las causas de su fatiga y discutirá el mejor tratamiento para usted

Cosas que puede hacer:

- Aumentar su actividad gradualmente para conservar energía
 - Mantener un diario de sus horas mejores durante el día
 - Planear un horario para participar en sus actividades en la mejor parte del día
 - Eliminar o posponer actividades que no son importantes
 - Cambiar su posición en la cama y no se mantenga acostado
 - Usar la luz del sol o alguna luz para ayudar a su cuerpo sentirse energizado
 - Tratar actividades que le dan energía como música, la naturaleza o meditación
 - Dejar que cuidadores de salud le ayuden con actividades de comer, moverse o coger su baño si es necesario. Planear las actividades antes de tiempo
 - Fomentar a su familia que acepte su nuevo paso de energía

- Descansar y dormir mejor
 - Escuchar a su cuerpo – descanse cuando sea necesario
 - Establecer y continuar el mismo tiempo para dormir y despertar
 - Evitar la interrupción al dormir y tratar de coger horas continuadas para dormir
 - Planear tiempo para descansar o siestas tarde en las mañana y al medio día
 - Evitar dormir en la tarde porque puede afectar el sueño de noche
 - Preguntar si el usar oxígeno cuando duerme le puede ayudar a dormir mejor

- Consumir más comida
 - Comer comidas mas nutricionales, comida con mas proteína
 - Comer pequeños servicios de comida frecuentemente
 - Añadir suplementos de proteína a sus comidas o tomadas
 - Limpiar la boca más frecuentemente (antes y después de comidas)

- Preguntar de medicaciones que pueden estimular su apetito o reducir su fatiga