

## Fatigue (feeling weak and tired)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

### Tips to reduce fatigue

#### Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.
- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

#### Sleep and rest

- Rest when you feel tired.

## Fatiga (sentirse cansado/a y débil)

La fatiga es sentirse siempre cansado/a y agotado/a, no está relacionada con el ejercicio o actividad física. La fatiga durante el tratamiento del cáncer es común. No indica que el cáncer este empeorando o que el tratamiento no este funcionando.

La fatiga puede estar presente antes de su diagnóstico o puede estar relacionado con el tratamiento del cáncer. Las causas de la fatiga pueden incluir:

- anemia (bajo nivel de células rojas)
- sentirse deprimido/a
- tener dolor
- tomar ciertos medicamentos
- tener problemas para dormir
- no poder comer o beber lo suficiente
- pérdida de peso

### Consejos para reducir la fatiga

#### Manténgase en movimiento

- Manténgase físicamente activo/a si le es posible. Diez minutos, dos o más veces al día, aumentará su energía.
- Escoja actividades que pueda disfrutar como por ejemplo, caminar, nadar o andar en bicicleta.
- Manténgase activo/a cuando sienta que tiene más energía.
- Conozca sus límites. No se agote.

#### Duerma y descanse

- Descanse cuando se sienta cansado/a.

## Fatigue (feeling weak and tired)

- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

### Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

### Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

**Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.**

## Fatiga (sentirse cansado/a y débil)

- Tome una siesta durante el día si es necesario, pero límitela a una hora.
- Intente relajarse antes de acostarse. Tome un baño tibio o siéntese tranquilamente a escuchar música.
- Trate de ir a la cama a la misma hora.

### Nutrición

- Pruebe comer cinco o seis comidas pequeñas al día en lugar de tres grandes. Esto proporciona a su cuerpo energía a lo largo del día.
- Mantenga alimentos disponibles que requieran poca preparación como por ejemplo, comidas congeladas, sopa y pescado enlatados, huevos, barras de cereales, galletas saladas, yogur y pudín.
- Beba mucho líquido como jugos, leche y agua.
- Intente beber líquidos con suplementos nutricionales (por ejemplo, Boost, Ensure).

### Busque apoyo

- Comparta sus sentimientos con su familia, amigos, y consejeros. Pregunte sobre un grupo de apoyo.
- Acepte ofertas de ayuda.
- También es bueno pedir ayuda.
- Hable con su empleador y pregúntele si puede trabajar desde su casa. Trabaje unas pocas horas o tómese una ausencia de trabajo autorizada por su médico.

**Hágale saber a su enfermera o doctor cómo se siente y pregunte si existen maneras de tratar la fatiga.**