

¿Qué es?

Se refiere a una sensación de agotamiento físico, emocional, y mental persistente que le impide realizar su actividad física normal.

Puede estar producido por múltiples factores:

- La propia enfermedad.
- El tratamiento recibido.
- Su personalidad y el estado de ánimo en que se encuentre.
- Presencia de anemia: es un nivel anormalmente bajo de glóbulos rojos o eritrocitos, encargados de transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Su médico revisará sus análisis periódicamente, para detectar esta alteración.

¿Cómo puedo prevenir el cansancio o astenia?

- Planifique sus actividades y haga algo de ejercicio físico suave de forma regular, como caminar 15 minutos al día.
- Déjese ayudar, delegue tareas. Si tiene hijos pequeños, comparta su cuidado con alguna otra persona siempre que pueda.
- Descanse durante el día, en periodos cortos (10-15 minutos).
- Intente establecer unos horarios de sueño regular. Antes de irse a dormir evite bebidas estimulantes (té, café) y el tabaco. Asegúrese que el entorno de sueño es agradable (oscuro y una temperatura fresca).
- Lleve una alimentación saludable, realice comidas frecuentes en pequeñas cantidades y mantenga una buena hidratación.

¿Existe tratamiento?

Si su médico lo considera necesario, le pondrá un tratamiento para aumentar el nivel de eritrocitos. **No intente automedicarse** con medicinas disponibles sin receta para “bajos niveles de hierro en la sangre” o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*). Puede ser contraproducente para su tratamiento.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el Teléfono: 911912840

