

Más formas de combatir la fatiga

Es posible que por la enfermedad y los tratamientos su niño este más cansado. La guía instructiva " Sabe usted...Fatiga" incluye la información sobre esto. Pero hay formas de combatir la fatiga y ayudar a que su niño se sienta mejor. Los científicos saben que las personas que padecen cáncer se sienten menos cansados cuando duermen mejor, ahorran energía y hacen ejercicio.

Formas de ayudar a su niño a que se sienta mejor

Dormir mejor puede ayudar a su niño a sentirse menos cansado, o fatigado. Usted puede alentar a su niño a que haga lo siguiente:

- Tener una rutina para irse a dormir- Ponerse el pijama, lavarse los dientes, leer y luego apagar la luz.
- Irse a la cama a la misma hora todas las noches, y despertarse a la misma hora todos los días.
- Evitar las bebidas con cafeína en la noche, tales como gaseosas, café, o té. Evite el chocolate porque también tiene cafeína.
- Tomar siestas más temprano en el día, si es que su niño toma siestas. La siesta debe durar menos de una hora. Si dura más, es posible que su niño no duerma bien en la noche.
- Evitar los videojuegos o el uso del teléfono celular o tablet en la cama. Las luces brillantes puede hacer que su niño no se duerma.
- Mantener las luces prendidas y las persianas abiertas durante el día, también en el hospital.
- Realizar actividades que disminuyan el estrés, como yoga.
- Tomar un baño con agua caliente antes de irse a la cama
- Ir al baño antes de acostarse.

Su niño puede recibir ayuda de un psicólogo para más consejos. O también se le puede hacer un estudio de sueño. Hay algunos médicos que son especialistas en trastornos del sueño. Si su niño tiene mucho sueño durante del día y se duerme fácilmente cuando no quiere, consultar con un médico especialista en sueño podría ser de gran ayuda.

Formas de ayudar a su niño a ahorrar energía.

Debido al cáncer y los tratamientos su niño puede sentirse muy cansado. Estos consejos lo pueden ayudar a ahorrar energía.

El propósito de este documento no es remplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Más formas de combatir la fatiga

- Ayude a su niño a decidir cuáles son las actividades que son más importantes, y haga esas primero. Si su niño es muy pequeño para decidir, hágalo usted. No intente hacer demasiado en un día.
- Planifique su día con antelación de modo que no tenga que apurarse. O tenga a alguien que lo ayude con los mandados y otras actividades.
- Preste atención a los días y las horas cuando su niño se siente más cansado y cuando se siente mejor. Esto lo ayudará a planificar. Su niño puede hacer más cosas en los momentos que tiene más energía.
- Pasar tiempo con familia o amigos, escuchar música, leer, y jugar puede ayudar a distraerlo y que no se sienta cansado.
- Haga que su niño detenga la actividad antes de que se sienta demasiado cansado.
- Haga que su niño se siente mientras realiza las actividades. Por ejemplo, se puede sentar mientras se cepilla los dientes o el cabello, toma el refrigerio, o se viste.
- Si es necesario use una silla de ruedas para desplazarse por largos tramos o actividades de mayor duración.

Si su niño sigue estando muy cansado, la consulta con un terapeuta ocupacional puede ser de mucha ayuda. El terapeuta puede ayudarlo a encontrar las mejores formas para que su niño ahorre energía.

Ejercicios para combatir la fatiga

Usted puede creer que hacer ejercicio podría provocarle más cansancio a su niño, pero esto no es cierto. Los científicos saben que las personas que padecen cáncer que estaban muy cansados, al hacer ejercicio moderado, se sintieron mejor que las personas con cáncer que no lo hicieron. Las personas con cáncer se sintieron :

- Menos cansados
- Mejor emocionalmente
- Durmieron mejor
- Se sintieron mejor en general

Si su niño está recibiendo tratamiento

Algunos tipos de ejercicio que pueden combatir la fatiga mientras se está en tratamiento son los siguientes

- Saltar a la soga,
- Andar en bicicleta,
- Caminar,
- Jugar al tenis,
- Bailar, y

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Más formas de combatir la fatiga

- Karate.

Un buen objetivo es hacer 20 minutos de ejercicio por día, o más si su niño se siente bien. Al principio, es probable que su niño no pueda hacer ejercicio durante 20 minutos. Por eso algunos minutos por día está muy bien. Con el tiempo, su niño se pondrá más fuerte y podrá hacer ejercicio por más tiempo. Consulte con el médico si está preocupado sobre lo que su niño puede hacer.

Si su niño terminó el tratamiento

Si su niño terminó el tratamiento, debería intentar hacer ejercicio durante 60 minutos por día, 5 días a la semana. Los tipos de ejercicio enunciados anteriormente son buenos. Su niño también puede intentar nadar, entrenamiento de fuerza con bandas de resistencia, o yoga.

Antes de que su niño comience a hacer ejercicio

Consulte con el médico si el ejercicio es seguro. Puede preguntarle cuánto ejercicio es bueno y de qué tipo. Un fisioterapeuta puede ayudarlo a diseñar el programa adecuado de ejercicio que lo ayude a combatir la fatiga.

¿Preguntas?

Si tiene preguntas acerca de cómo ayudar a su niño a combatir la fatiga, hable con el personal del equipo de atención de su niño de St. Jude.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث بلغة أخرى، فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك بالمجان. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.