

Recomendaciones al/la paciente con fatiga

<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Haga ejercicio de manera regular y adecuada a su condición física.• Planifique las actividades que debe realizar a lo largo del día: realice las actividades más importantes en los momentos que se sienta menos cansado.• Alterne las actividades con intervalos de descanso.• Evite las actividades que pueden suponer un sobreesfuerzo
<p>DESCANSO</p> 	<ul style="list-style-type: none">○ Reserve tiempo durante el día para descansar; si es necesario, realice siestas cortas al final de la mañana o en las primeras horas de la tarde para no tener dificultad para conciliar el sueño por la noche. Siga un horario y una rutina a la hora de ir a dormir.○ Procure dormir de 7 a 8 horas cada noche.○ Mantenga un entorno silencioso y confortable
<p>ALIMENTACIÓN</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Siga una dieta sana y equilibrada.• Realice comidas pequeñas pero frecuentes (5-6 comidas al día)• Beba abundantes líquidos, preferiblemente agua.• Evite la ingesta de cafeína, teína, tabaco y alcohol

Consulte con su enfermera si el cansancio le impide realizar las actividades de su vida diaria