

La falta de energía o el cansancio excesivo son sensaciones que pueden estar más presentes en tu vida desde tu diagnóstico (Instituto Nacional Del Cáncer, 2023) sin embargo, hoy queremos contarte cómo algunas acciones sencillas, como los cambios en tu alimentación, pueden mejorar en gran medida esta sensación.



Muévete

Levántate de la cama, dar un paseo corto o solo estírtate; cada vez que te mueves estimulas y llenas tus músculos de vitalidad y energía.



Descansa

Dormir lo suficiente y descansar de las actividades durante el día te permitirá conservar energía para los días que requieran más esfuerzo de tu parte.

Aliméntate

Tener una dieta saludable, le ayuda a tu cuerpo a obtener de los alimentos la energía que necesitas para seguir avanzando.

Aquieta tu mente

Practicar técnicas de relajación como la meditación guiada o el mindfulness puede ayudarte a reducir el estrés, liberando esa energía para otra tarea.

TIPS

para calmar la fatiga¹



Frutas y verduras



Proteínas magras



Lácteos bajos en grasa



Nueces y semillas

Estos son algunos alimentos que puedes incluir en tu dieta.

Recuerda siempre consultar a tu equipo médico antes de hacer cambios en tu alimentación. (Instituto Nacional Del Cáncer, 2023)

También puede ser de ayuda

Elegir preparaciones sencillas en la cocina



Elegir alimentos que sean sencillos de digerir



Tener bocadillos o snacks pequeños siempre a la mano

Consumir alimentos pequeños y frecuentes durante el día



Explora todo el contenido que hemos creado especialmente para ti en



Referencias:

1- Instituto Nacional Del Cáncer. (2023). La fatiga y el cáncer. sitio oficial del Gobierno de Estados Unidos: <https://www.cancer.gov/>.

Consulte a su médico
 Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:
patientsafety.mexico@astrazeneca.com
 No. de ITEM: 123564

Fecha de aprobación interna: NOV-24

La información incluida en este material no debe copiarse ni distribuirse a ninguna otra persona que no sea el receptor al que va destinado. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.