

Datos

C

Sencillos

Cansancio

Algunas personas con hepatitis C dicen que se sienten muy cansadas. El término médico para este concepto es fatiga.

Hay muchas cosas que pueden causar fatiga: no dormir lo suficiente, o dormir de forma que uno no se sienta refrescado al despertar. La hepatitis C

también puede producir cansancio. Ciertos factores como el estrés, la depresión, el dolor, otras enfermedades o determinados medicamentos y el consumo de alcohol también pueden provocar fatiga. Además, las dietas desequilibradas, la escasez de agua y la falta de ejercicio producen cansancio.

Estas son algunas sugerencias para combatir la fatiga:

- Consulte con su médico. Asegúrese de que no tiene otro problema de salud.
- Evite o reduzca el alcohol y las drogas o fármacos sin receta.
- Busque la forma de relajarse.
- Pida ayuda.
- Trate de descansar antes de sentirse demasiado fatigado.
- Pase de 5 a 10 minutos al sol.
- Practique respiraciones profundas durante un minuto cada vez que se sienta cansado.
- Beba abundante agua. Beber de dos a cuatro litros al día es adecuado para casi todo el mundo.
- Trate de consumir los alimentos más saludables posibles. Las frutas, verduras y frutos secos son buenas opciones.
- Haga un poco de ejercicio suave todos los días. Empiece con 10-15 minutos una o dos veces al día. No hace falta que lo haga todo de golpe. Un paseo de 5 minutos es mejor que no caminar nada.
- Tome siestas cortas, que no superen los 20 minutos y no estén próximas a la hora de acostarse por la noche.
- Tome una ducha. Cambie la temperatura del agua alternando entre caliente y fría.

www.hcvadvocate.org