

datos sencillos sobre la

Hepatitis C Support Project
www.hcvadvocate.org

Algunas personas con hepatitis C dicen que se sienten cansadas con mucha frecuencia. El término médico para esta sensación es *fatiga*. La hepatitis C puede provocar cansancio. Pero hay muchas otras cosas que lo pueden causar. Si tiene hepatitis C y se siente cansado a menudo, no le eche la culpa al virus a no se que esté seguro de que no hay otro motivo que le esté provocando la fatiga.

Estas son algunas otras cosas que pueden producir cansancio:


- ◆ Falta de sueño o sueño de poca calidad
- ◆ Ciertas drogas o alcohol
- ◆ Estrés y depresión
- ◆ Otras enfermedades
- ◆ Dolor
- ◆ Falta de ejercicio
- ◆ Dieta deficiente
- ◆ No beber suficiente agua y otros líquidos



¿Siente
cansancio?

Si se siente fatigado, estas son algunas sugerencias:

- ◆ Hable con el médico. Asegúrese de que no tiene otro problema de salud.
- ◆ Evite o reduzca el consumo de alcohol y de fármacos o drogas sin receta médica.
- ◆ Busque formas de relajarse.
- ◆ Pida ayuda.
- ◆ Trate de descansar **antes** de cansarse demasiado.
- ◆ Pase 5 o 10 minutos al sol.
- ◆ Practique ejercicios de respiración profunda durante un minuto cada vez que le entre el cansancio.
- ◆ Beba mucha agua. De dos a tres litros y medio al día es lo adecuado para casi todo el mundo.
- ◆ Trate de comer los alimentos más saludables. Las frutas y los frutos secos son una buena opción.
- ◆ Haga algo de ejercicio suave todos los días. Empiece con 10 a 15 minutos una o dos veces al día. No hace falta que practicarlos en una misma sesión. Un paseo de 5 minutos es mejor que no caminar nada.
- ◆ Échese siestas cortas, que no superen los 20 minutos y separadas bastante tiempo de la hora de dormir.
- ◆ Dése una ducha. Cambie la temperatura del agua alternando ente caliente y fría.



**Recuerde:
Consulte con
su médico
si tiene fatiga**