



Obtenga ayuda para el cansancio

Getting help for fatigue

El cansancio es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como fatiga o exhaustividad. Las personas presentan este cansancio incluso cuando parecen estar durmiendo lo suficiente.

El cansancio relacionado con el cáncer es uno de los efectos secundarios más comunes del cáncer y su tratamiento.

¿Qué causa el cansancio en las personas con cáncer?

El cáncer puede causar cansancio. Es también muy común durante los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la radioterapia. Otras cosas que puede que ocasionen el efecto de cansancio incluyen someterse y recuperarse de una cirugía, recuentos bajos de células sanguíneas o niveles bajos de electrolitos (química sanguínea), tener alguna infección o cambios en los niveles hormonales.

Hablar sobre cómo siente el cansancio

Sentir cansancio (fatiga) o debilidad es un síntoma común de tener cáncer, pero es diferente para cada persona. La mejor manera de informar a su equipo de profesionales médicos el cansancio que está sintiendo es mediante su propia voz, aunque describir el cansancio puede resultar difícil.

Las personas describen el cansancio de muchas formas. Algunos pacientes indican sentirse fatigados, débiles, agotados, desganados, exhaustos o lentos.

Puede que digan que no tienen energía y que no logran concentrarse. Otros también dicen que sienten los brazos y las piernas pesadas, que no tienen el ánimo de hacer sus cosas, y que no pueden dormir o que duermen demasiado. Puede que indiquen sentirse malhumorados, tristes, irritables o frustrados.

Cómo describir el cansancio

Usted puede describir su nivel de cansancio como inexistente, leve, moderado o extremo. O puede usar una escala de 0 a 10, donde 0 significa que no siente nada de cansancio, y 10 significa el peor cansancio que se pueda imaginar.

Puede que le hagan preguntas como:

- ¿Cuándo comenzó el cansancio? ¿Cuánto ha durado?
- ¿Ha cambiado con el paso del tiempo? ¿De qué manera?
- ¿Hay algo que lo alivie? ¿Hay algo que lo empeore?
- ¿Cómo le ha afectado con las actividades cotidianas o con aquellas que le dan sentido a su vida?

Consejos prácticos para controlar el cansancio

Ahorre su energía

- Ciertos medicamentos utilizados para tratar el dolor, las náuseas o la depresión pueden hacer que una persona se sienta cansada y somnolienta (con sueño). Consulte esto con su equipo de profesionales médicos. A veces, hacer cambios con los medicamentos o con la dosis puede ayudar.
- Decida cuáles son las cosas más importantes que tiene que hacer y concéntrese en esas tareas en primer lugar.
- Pida ayuda y haga que otras personas hagan cosas por usted, cuando sea posible.
- Tenga a su alcance las cosas que use con más frecuencia.
- Establezca y siga un rutina diaria estructurada, que le permita mantener un nivel de actividad que sea lo más normal posible.

Haga ejercicio

- El ejercicio moderado que se hace de manera habitual (como caminar, y solo bajo la previa autorización de su médico) puede ayudarle a sentirse algo mejor contra la sensación de fatiga. Es posible que necesite consultar con un fisioterapeuta para que le indique el plan de ejercicios más adecuado de acuerdo a su situación.

Aliméntese bien

- Evite las bebidas con cafeína (como el café, el té o los refrescos de cola).
- Hable con su equipo de profesionales médicos sobre cómo sobrellevar los problemas de pérdida de apetito, diarrea, náuseas o vómitos.
- Salvo que le digan lo contrario, lleve una alimentación balanceada en la que incluya proteína y tome alrededor de 8 a 10 vasos de agua al día.

Duerma bien

- Procure dormir de 7 a 8 horas cada noche. Los expertos del sueño nos indican que establecer un horario habitual para dormirse y para despertarse nos ayuda a mantener un patrón saludable del sueño.
- No haga ejercicio muy tarde en la noche, ya que puede causarle problemas para dormir.

- Es posible que necesite tomar siestas, pero trate de que sean breves (menos de 30 minutos) y temprano en el día para que no afecten su sueño en la noche.
- La terapia del sueño puede ayudarle a minimizar los problemas para dormir y a mejorar la higiene del sueño.

Más sobre cómo controlar el cansancio

Debido a que el cansancio puede que se deba a más de una causa, podría ser que médicos, enfermeras, trabajadores sociales, fisioterapeutas, farmacéuticos, dietistas y nutricionistas, entre otros profesionales de la salud, participen en el tratamiento de su cansancio. Por esta razón, su equipo de profesionales médicos podría hacerle probar muchas cosas diferentes para ayudar a controlar el cansancio o colaborar con un equipo de cuidados paliativos para atender diversos síntomas.

Puede que se recurra a otros recursos como yoga, terapia de masaje, consejería emocional y asesoría alimentaria para ayudar a tratar el cansancio y la debilidad.

Se requiere de hacer más investigación en el uso de medicamentos, no obstante, hay ciertos medicamentos estimulantes que pueden recetarle si su cansancio no mejora. Estos estimulantes solo se recetan durante poco tiempo. Es importante que hable con su médico acerca de los beneficios de tomar estos medicamentos, así como los diferentes efectos secundarios que puede que generen como somnolencia diurna, síntomas de abstinencia, insomnio, problemas de memoria o reacciones alérgicas.

Consulte también con su compañía de cobertura médica acerca de estos tratamientos.

Hable con su equipo de profesionales médicos

Informe a su equipo de profesionales médicos sobre su cansancio. Infórmeles sobre cuándo empezó algún problema, qué es lo que lo provocó, así como cualquier cosa que parezca mejorarlo o empeorarlo.

Diga a sus amistades o seres queridos cómo podrían ayudarle. Podría ser que usted logre sobrellevar mejor esto con el apoyo y comprensión que le brinden.



Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite www.cancer.org/es o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

