Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El manejo de la fatiga durante y después del tratamiento para el cáncer

Esta información le ayudará a manejar la fatiga durante y después del tratamiento para el cáncer.

Los pacientes describen la fatiga como una sensación de cansancio o debilidad, de no querer hacer las cosas, no poder concentrarse o estar lento. Puede ser un efecto secundario del tratamiento para el cáncer o del cáncer mismo. La fatiga por cáncer es el síntoma más común que las personas experimentan con el cáncer y el tratamiento para el cáncer, pero existen cosas que usted puede hacer para ayudar.

¿Qué ocasiona la fatiga?

Si bien nadie está seguro de cuál es la causa precisa de la fatiga, sí sabemos que puede ser severa. Varía de una persona a otra y puede comenzar gradual o repentinamente. Muchos factores pueden contribuir a la fatiga. Puede estar ocasionada por:

- Medicamentos utilizados para matar células de cáncer
- La destrucción de las células de cáncer
- El medicamento administrado para tratar las náuseas
- Los productos de desecho de las células de cáncer que fueron destruidas
- Lesión a las células normales
- Infección
- Fiebre
- Dolor
- Ingesta inadecuada de nutrientes
- Anemia (reducción de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre)
- Falta de aliento
- Energía extra que su cuerpo necesita para reparar las células normales

Otros factores que pueden ocasionar fatiga son:

- Ansiedad
- Tristeza
- Depresión
- Cambios en los patrones de sueño
- No poder desplazarse

- Estrés familiar
- Lidiar con las pruebas y tratamiento(s)
- Viajar ida y vuelta para el tratamiento o a la consulta con el médico/hospital

¿Qué puedo hacer acerca de la fatiga?

El primer paso en el manejo de la fatiga es informar a su enfermera y al médico que está sintiendo fatiga. Asegúrese de informar el nivel de fatiga que tiene cuando hable con ellos. Es útil si puede dar detalles, como por ejemplo "Estaba tan cansada que no pude trabajar por 3 días", en lugar de "Estaba realmente cansada".

Durante una semana, mantenga una lista de las actividades y observe cómo se siente cuando las hace. Esto se llama registro de actividad. ¿Está más cansado por la tarde o por la noche? ¿La fatiga sigue un patrón? Por ejemplo, ¿está más cansado justo después de la quimioterapia o justo antes de otro tratamiento? Según las respuestas a estas y otras preguntas, el médico podrá sugerir la mejor manera de manejar la fatiga.

¿Cómo puedo manejar la fatiga?

- **Establecer un patrón de sueño.** Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco después de las 6 pm. Es posible que lo mantengan despierto. También es posible que quiera tratar de relajarse escuchando música o leyendo antes de irse a dormir.
- **Desarrolle una rutina.** Aprenda cuál es el ciclo en que usted necesita descansar y cuándo tiene energía para la actividad. Esto puede ayudarle a planificar su día.
- **Tome pequeñas siestas y descanse durante el día.** Una vez que identifique los momentos en que está más fatigado, puede programar periodos de descanso. Combine el descanso con la actividad para crear o mantener la energía. Descanse con frecuencia antes de sentirse fatigado.
- **Planifique sus actividades.** Puede ayudar a asignar prioridad a lo que usted necesita hacer cada día. Esto le ayudará a ahorrar energía para las cosas que son necesarias y que son las más importantes para usted. Programe las actividades importantes para aquellos momentos del día en que tiene más energía.
- **Trate de evitar actividades que lo hacen sentir más fatigado.** Examine la lista de actividades y piense sobre cómo se sintió cuando las hizo. Pida ayuda. No tenga temor de confiar en el apoyo de su familia, amigos o agencias de servicios sociales. Muchas organizaciones proporcionan transporte a los tratamientos y ayudan con la cocina y la limpieza. Pida hablar con un trabajador social para obtener más información.
- **Haga conocer sus preferencias a sus amigos y familia.** Por ejemplo, algunas personas que están atravesando el tratamiento prefieren no hablar por teléfono porque les resulta agotador. Si usted se siente así, pida a sus amigos que le escriban una nota o correo electrónico en lugar de llamarlo. Muchos pacientes utilizan los contestadores para filtrar llamadas cuando están fatigados. De esta manera puede hablar cuando tiene deseos de hacerlo. A otras personas les resulta útil hablar con los seres queridos. En este caso, dígales cuánto significan sus llamadas y pídales que lo llamen con frecuencia.
- **Pida ayuda al médico o enfermera con las cosas que aumentan la fatiga.** Es posible que el médico pueda darle algo para el dolor, la náusea, los vómitos y cuando no puede dormir.
- **Siga una dieta saludable.** Consuma comidas y refrigerios pequeños, bien equilibrados, con alto

contenido de proteína. Las comidas más pequeñas requieren menos energía para digerirlas que las comidas más abundantes. Proporcionan energía de manera pareja todo el día. Es posible que quiera preguntar al médico o enfermera si puede tomar vitaminas. También puede resultar útil hablar con un dietista. El médico o enfermera puede hacer estos arreglos para usted.

- **Manténgase socialmente activo.** No se aísle de sus amigos. Pasar tiempo con ellos es importante, pero asegúrese de ajustarse a su propio ritmo.
- **Camine todos los días, con la aprobación de su médico.** El ejercicio físico liviano puede ayudar a aumentar su nivel de energía.
- **Busque apoyo.** Su familia y amigos pueden ayudarlo a lidiar con el estrés y la fatiga. Es posible que quiera unirse a un grupo de apoyo para pacientes.
- **Pida ayuda a su médico o enfermera con la ansiedad y la depresión.** Es posible que hagan que usted hable con un trabajador social. Aprender técnicas de relajación puede ayudarle a manejar la ansiedad.

Si le gustaría ayudar a planear cómo manejar la fatiga, pida a su médico o enfermera una consulta con un terapeuta ocupacional (TO). Un TO es un profesional del cuidado de la salud que puede orientarlo para modificar sus actividades. Cuando sus actividades se dividen en segmentos más pequeños, pueden volverse más manejables. Un TO puede ayudarle a priorizar sus actividades y elaborar un plan para participar en tantas actividades como sea posible sin agotarse.

A muchos pacientes les resulta que la espiritualidad puede traerles paz. Ayuda a algunas personas con las inquietudes y preocupaciones. Puede hablar con un capellán en Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) o pedir ver a un clérigo.

¿Cómo puedo ahorrar energía?

- Use una silla de ruedas para viajar distancias más largas, si hay una disponible.
- Pare y siéntese para descansar con frecuencia si se siente cansado mientras realiza una actividad.
- Tómese tiempo para realizar sus actividades y siéntese mientras trabaja.
- No contenga la respiración.
- Siéntese en asientos más altos, de los cuales es más fácil levantarse en lugar de los asientos más bajos.
- Trabaje sobre una mesa o encimera que le llegue a la altura de la cintura.
- Organice y almacene sus elementos de trabajo donde los usa y pueda alcanzarlos con facilidad.
- Mantenga una buena postura.
- Si debe alcanzar algo que está por debajo de la altura del brazo, póngase en cuclillas o doble las rodillas, no la espalda.
- Siéntese frente a un espejo o lavabo para las actividades que llevan tiempo, como maquillarse o afeitarse.
- Peine su cabello de manera que sea fácil de cuidar.
- Tome duchas con agua tibia, no caliente.
- Use un carrito sobre la ducha para que no tener que estirarse e inclinarse.

- Sosténgase de las barras cuando entre y salga de la tina.
- Lávese el cabello en la ducha, no sobre el lavabo.
- Use un banco para sentarse en la tina mientras se ducha.
- Use una esponja o cepillo (por ej., cepillo para la espalda) con un mango largo para frotarse los pies y otras áreas que pueden ser difíciles de alcanzar.
- Séquese con una toalla mientras está sentado o colóquese una salida de baño de algodón con bucles.
- Elija la ropa y prepárela antes de comenzar a vestirse.
- Seleccione camisas o blusas que tengan los botones en la parte delantera y que la parte inferior sea cómoda.
- Es mejor si usted exhala cuando se inclina e inhala cuando se estira para alcanzar algo.
- Siéntese en una silla o en el borde de la cama para vestirse.
- Colóquese la ropa de la parte inferior del cuerpo primero.
    - Coloque la ropa interior dentro de los pantalones y haga coincidir las cinturas. De esta manera puede introducir las piernas dentro de la ropa interior y colocarse los pantalones al mismo tiempo.
    - Para colocarse las medias y los zapatos, siéntese y lleve el pie hacia la rodilla contraria en lugar de inclinarse hacia adelante.
- Use zapatos sin cordones con tacos bajos y suelas o plantillas que absorban los impactos.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con su médico, enfermera u otro miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.

© 2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Printed on March 12, 2014, 3:02 pm [B-031]