



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El manejo de la fatiga relacionada con el cáncer

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

La fatiga es el efecto secundario más común del cáncer y del tratamiento para el cáncer. La fatiga relacionada con el cáncer es diferente de la fatiga que experimentan las personas sin cáncer. Las personas describen la fatiga relacionada con el cáncer como sentirse cansados o débiles, no querer hacer las cosas, no poder concentrarse o sentirse lento. La fatiga puede ser desde suave hasta severa. Puede desarrollarse gradualmente a lo largo del tiempo o puede comenzar repentinamente, volviendo difícil las tareas cotidianas.

Causas de la fatiga relacionada con el cáncer

Nadie está seguro qué ocasiona exactamente la fatiga relacionada con el cáncer, pero puede ser ocasionada por:

- Tratamientos para el cáncer, incluyendo quimioterapia, terapia de radiación y cirugía.
- Medicamentos para tratar las náuseas y el manejo del dolor.
- Viajar desde y hasta el hospital.
- La acumulación de sustancias tóxicas que quedan en su cuerpo después de que el cáncer destruye las células.
- Lesión a las células normales.
- Fiebre o infección.
- Deshidratación.
- Pérdida de apetito o no obtener suficientes calorías y nutrientes.

- Problemas para dormir.
- Anemia (bajo nivel de glóbulos rojos).
- Dificultad para respirar.
- Otras condiciones médicas.

La fatiga relacionada con el cáncer también puede ser ocasionada por desafíos emocionales como:

- Ansiedad
- Depresión
- Tristeza
- Estrés familiar
- Lidar con pruebas y tratamientos

Cómo manejar la fatiga relacionada con el cáncer

El primer paso en el manejo de la fatiga relacionada con el cáncer es decirle a su enfermera o médico qué es lo que está experimentando. Asegúrese de informar el nivel de fatiga cuando hable con ellos. Es útil si usted puede ser específico, por ejemplo, puede decir “Estaba tan cansado que no pude trabajar por 3 días” en lugar de “Estaba realmente cansado”.

Durante 1 semana, haga una lista de sus actividades y observe cómo se siente cuando las realiza. Esto se llama un registro de actividad. Puede observar un patrón en su fatiga. Por ejemplo, ¿Está más cansado justo después de la quimioterapia o justo antes de otro tratamiento? ¿Está más cansado por la tarde o por la noche? Según las respuestas a estas y otras preguntas, el médico podrá sugerirle las mejores maneras de manejar la fatiga.

A continuación le proporcionamos algunas sugerencias para ayudar a manejar la fatiga.

- **Mejore la rutina de sueño.** Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco después de las 6:00 PM. Pueden mantenerlo despierto. También puede probar relajarse escuchando música o leyendo antes de irse a dormir.

- **Desarrolle una rutina para las actividades diarias.** Conozca cuándo necesita descansar y cuándo tiene energía para las actividades. Esto puede ayudar a planificar sus días.
- **Planifique las actividades.** Puede ayudar a asignar prioridad a lo que usted necesita hacer cada día. Esto le ayudará a ahorrar la energía para las cosas que son necesarias y más importantes para usted. Programe las actividades importantes para aquellos momentos en los que tiene más energía.
- **Tome siestas breves y descanse durante el día.** Una vez que conoce los momentos en que está más fatigado, puede programar períodos de descanso. Combine el descanso con actividad para crear o mantener la energía. Descanse con frecuencia antes de sentirse cansado.
- **Trate de evitar las actividades que más lo fatigan.** Examine la lista de actividades y piense sobre cómo se sintió cuando las realizó. Pida ayuda. No tenga temor de confiar en el apoyo de su familia, amigos u organizaciones comunitarias. Muchas organizaciones proporcionan transporte a los tratamientos y ayuda 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.** Algunas personas que se someten a tratamiento prefieren no hablar por teléfono porque la conversación les resulta agotadora. Si se siente así, pida a sus amigos que le envíen una nota o un correo electrónico en lugar de llamar. Muchas personas utilizan un contestador o correo de voz para filtrar llamadas cuando están fatigados. De esta manera puede hablar con las personas cuando tenga deseos de hacerlo. A otras personas les resulta útil hablar con los seres queridos. En este caso, dígales cuánto significan sus llamadas y pídale que lo llamen con frecuencia.
- **Pida ayuda a su médico o enfermera con las cosas que aumentan la fatiga.** Su médico puede darle medicamentos para el dolor, la náusea, los vómitos y problemas para dormir.
- **Siga una dieta saludable.** Tome comidas y refrigerios pequeños, bien equilibrados, con alto contenido de proteínas a lo largo del día. Usted necesita menos energía para digerir comidas más pequeñas que para comidas más abundantes. Quizás quiera preguntarle a su médico o enfermera si puede tomar vitaminas. También puede ser útil hablar con un

dietista. Su médico o enfermera puede hacer estos arreglos para usted.

- **Manténgase socialmente activo.** No se aíse de sus amigos. Es importante pasar tiempo con ellos, pero asegúrese de hacerlo a su propio ritmo.
- **Camine todos los días, con la aprobación de su médico.** El ejercicio liviano puede ayudar a aumentar su nivel de energía.
- **Obtenga apoyo emocional.** Su familia y amigos pueden ayudarle a lidiar con el estrés y la fatiga. También es posible que quiera unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. Muchas personas descubren que la espiritualidad puede ayudarles con las inquietudes y preocupaciones. Puede hablar con un capellán en Memorial Sloan Kettering (MSK) o pedir ver a un clérigo.
- **Pida ayuda a su médico o enfermera para la ansiedad y la depresión.** Quizás hagan que usted hable con un trabajador social. Aprender técnicas de relajación puede ayudarle a manejar la ansiedad. Para obtener más información acerca de terapias complementarias, llame al Servicio de Medicina Integral de MSK al 646-888-0800 o vaya a: www.msccc.org/cancer-care/integrative-medicine
- **Pregunte a su médico o enfermera acerca de reunirse con un terapeuta ocupacional (TO).** Un TO es un profesional del cuidado de la salud que puede ayudarlo a elaborar un plan para participar en tantas actividades como sea posible sin fatigarse. Un TO también puede sugerir maneras en que usted puede ahorrar energía con sus actividades, equipo especial o consejos sobre meditación o atención plena (*mindfulness*).

Consejos para ahorrar energía

Actividades diarias

- Use una silla de ruedas para viajar distancias más largas, si hay una disponible.
- Tómese su tiempo para realizar las actividades y siéntese mientras trabaja. Recuerde mantener la respiración normal y detenerse y descansar con frecuencia si se siente cansado.

- Siéntese en asientos más altos, desde los cuales es más fácil ponerse de pie que los asientos bajos.
- Trabaje en una mesa o encimera que esté a la altura de la cintura. Esto permite tener una mejor circulación y respiración normal.
- Organice y almacene sus elementos de trabajo donde los utilice y pueda obtenerlos con facilidad.
- Mantenga una buena postura.
- Si debe alcanzar algo que está por debajo de la longitud del brazo, póngase en cuclillas o doble las rodillas y no la espalda.

Tomar una ducha

- Tome una ducha con agua tibia, no caliente.
- Coloque un carrito sobre la ducha para no tener que estirarse e inclinarse para tomar el jabón y el champú.
- Instale barras para sujetarse en la ducha. Use un banco para ducha para sentarse en la tina mientras se ducha.
- Use una esponja o cepillo (por ej., cepillo para la espalda) con mango largo para restregarse los pies y otras áreas que pueden ser difíciles de alcanzar.
- Siéntese frente a un espejo o lavabo para las actividades que llevan más tiempo, como maquillarse o afeitarse. Mantenga su cabello de manera que sea fácil de cuidar.

Vestirse

- Séquese con una toalla mientras está sentado o colóquese una salida de baño de algodón con bucles.
- Elija la ropa y prepárela antes de vestirse.
- 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 en 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 delante.
- Elija camisas o blusas que se abotonan en el frente y que los pantalones tengan un calce cómodo. Son más fáciles de colocar y quitar.
- Si necesita inclinarse hacia delante para alcanzar algo, exhale (expulsar el aire) cuando se inclina hacia delante e inhale (tomar aire) cuando lo alcanza.
- Use calzado sin cordones con taco bajo o sin taco y suelas o plantillas que absorban los impactos.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un 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.