EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer

La información que aquí se ofrece le servirá para hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer durante y después del tratamiento contra el cáncer. La fatiga es sentirse más cansado o débil de lo habitual.

Información sobre la fatiga relacionada con el cáncer

La fatiga es el efecto secundario más común del cáncer y de los tratamientos del cáncer. La fatiga relacionada con el cáncer es diferente a la fatiga que sienten las personas que no sufren de cáncer. Por lo general, la fatiga relacionada con el cáncer dura más tiempo, puede ser intensa y es probable que no mejore con reposo.

Las personas describen la fatiga relacionada con el cáncer de muchas maneras:

- Sensación de cansancio o debilidad.
- Sensación de brazos y piernas pesadas.
- Sensación de no querer hacer las cosas.
- Falta de concentración.
- Irritación.
- Tener una sensación de lentitud.

La fatiga puede variar de leve a intensa. Puede surgir gradualmente con el tiempo, o puede comenzar de repente y hacer que las tareas diarias sean difíciles. Puede durar meses o años después de terminado el tratamiento.

Causas de la fatiga relacionada con el cáncer

Nadie está seguro de la causa exacta de la fatiga relacionada con el cáncer, aunque es posible que sea causada por:

- Los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, la radioterapia, las cirugías y algunas terapias biológicas
    - Los distintos tratamientos contra el cáncer pueden tener efectos diferentes en su nivel de energía. El tipo y el calendario de los tratamientos puede afectar el grado de fatiga que causa el tratamiento contra el cáncer.
- Los medicamentos para tratar las náuseas (sentir ganas de vomitar) y controlar el dolor
- La acumulación de sustancias tóxicas que quedan en el cuerpo luego de que el cáncer mata las células
- La lesión de células normales
- Fiebre superior a 100.4 °F (38 °C)
- Infección
- Dolor
- Deshidratación (falta de agua en el cuerpo)
- La pérdida de apetito o no consumir suficientes calorías y nutrientes
- Problemas para dormir
- Anemia (bajos niveles de glóbulos rojos)
- Dificultad para respirar
- Estar menos activo
- Otras enfermedades

La fatiga relacionada con el cáncer también puede ser causada por problemas emocionales como:

- Ansiedad

- Depresión
- Congoja
- Estrés familiar
- Hacer frente a exámenes y tratamientos médicos

Cómo lidiar con la fatiga relacionada con el cáncer

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 para ver este video.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para lidiar con la fatiga.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud

El primer paso es hablar con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo se está sintiendo. Cuando hable con su proveedor de cuidados de la salud, puede ser útil describirle cómo afecta la fatiga sus actividades y rutinas diarias. Por ejemplo, decir “Estaba tan cansado que no pude trabajar por 3 días” es más útil que decir “Estaba realmente cansado”.

Lleve un registro de actividades

Cuando empiece a notar la fatiga y a lidiar con ella, es útil llevar un registro de actividades. Un registro de actividades es una lista de las actividades que realiza, la hora en que las hace, por cuánto tiempo las hace y cómo se siente cuando las realiza. Puede utilizar el registro que se encuentra al final de esta publicación o puede crear uno propio.

Llevar un registro de actividades puede ayudarle a notar un patrón en la fatiga. Por ejemplo, ¿está más cansado justo después de la quimioterapia o justo antes de recibir otro tratamiento? ¿Está más cansado por la tarde o por la noche? Según las respuestas a estas y otras preguntas, su proveedor de cuidados de la salud le explicará cómo puede controlar la fatiga.

Haga ejercicio y actividad física

- Haga lo posible por seguir con su nivel actual de actividad. Es posible que hacer un poco de actividad física durante 3 a 5 horas por semana le ayude con la fatiga relacionada con el cáncer.
- Camine a diario, si su proveedor de cuidados de la salud dice que es seguro.
- Piense en comenzar un programa de ejercicios que sea apropiado para su tratamiento. Puede ser útil incluir yoga como parte del programa de ejercicios.

Si le preocupa hacer actividad física o ejercicio, su proveedor de cuidados de la salud puede derivarle al Servicio de Rehabilitación (Rehabilitation Service) del Memorial Sloan Kettering (MSK) para que tenga una consulta con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional. Consulte la sección “Reúnase con un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta” o hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.

Duerma lo suficiente

Trate de dormir de continuo durante la noche en vez de tomar siestas durante el día. Reduzca las siestas de 15 a 20 minutos al final de las mañanas o en las primeras horas de la tarde, para que pueda dormir toda la noche.

Siga una rutina regular antes de la hora de ir a la cama. Estos son algunos consejos para mejorar su rutina de sueño:

- Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco después de las 6:00 p.m., ya que es posible que lo mantengan despierto.
- Escuche música o lea antes de la hora de ir a la cama. Estas cosas pueden ayudarle a relajarse.
- Trate de ir a la cama a la misma hora todas las noches y de despertarse a la misma hora todos los días.

Si nota cambios en sus patrones de sueño, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Probablemente puedan ayudarle.

Planifique sus actividades

Esto podría ayudarle a darle prioridad a lo que tenga que hacer cada día, lo cual le ayudará a ahorrar energía para las cosas que necesita hacer y que son más importantes para usted. Programe las actividades importantes cuando tenga más energía.

Intente evitar las actividades que lo hagan sentir más fatigado. Lea la lista de actividades y piense cómo se sintió cuando las realizó. Solicite ayuda. No tenga miedo de confiar en el apoyo de la familia, los amigos y las organizaciones comunitarias. Muchas organizaciones ofrecen transporte a citas de tratamientos y ayuda con la cocina y la limpieza. Pida hablar con un trabajador social para obtener más información.

Lleve una dieta sana

Coma comidas y bocadillos pequeños y bien balanceados durante todo el día. Intente beber de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, 240 ml) de líquido todos los días.

Para obtener más información sobre cómo seguir una dieta saludable, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). También podría servirle hablar con un nutricionista dietista clínico. Su proveedor de cuidados de la salud le puede derivar a un nutricionista dietista clínico.

Manténgase socialmente activo

No se aísle de su familia o amigos. Pasar tiempo con ellos es importante, pero asegúrese de tomárselo con calma. Hay muchas maneras de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, como pasar tiempo con ellos, hablar por teléfono o enviar correos electrónicos y mensajes de texto.

Busque apoyo emocional

Sus familiares y amigos pueden ayudarle a hacerle frente al estrés y a la fatiga. Si lo desea, también podría unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. A muchas personas también les parece que la espiritualidad puede ayudarles con sus inquietudes y preocupaciones. Puede hablar con un capellán en MSK o

pedir ver a un clérigo.

Busque ayuda para hacer frente a la ansiedad y la depresión

Si se siente ansioso o deprimido, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud. Él puede ayudarle a encontrar un trabajador social o un especialista en salud mental con quien hablar.

Las terapias complementarias, como las técnicas de relajación, también podrían ayudarle a lidiar con la ansiedad. Para obtener más información sobre las terapias complementarias, visite www.msk.org/integrative-medicine o llame al Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) de MSK al 646-449-1010.

Reúnase con un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta

Los terapeutas ocupacionales y los fisioterapeutas son profesionales de atención médica que pueden ayudarle a lidiar con la fatiga.

- Los terapeutas ocupacionales ayudan a mejorar las habilidades necesarias para realizar actividades diarias importantes como vestirse, bañarse o preparar una comida. Un terapeuta ocupacional puede ayudarle a planificar sus actividades para que sea capaz de realizar tantas actividades físicas como sea posible sin sentirse muy cansado. También pueden sugerirle maneras de ahorrar energía y ayudarle a practicar con equipos especiales o darle consejos sobre la meditación y la consciencia.
- Los fisioterapeutas ayudan a mejorar su capacidad de movimiento para aumentar la fuerza y el equilibrio. También pueden ayudarle a idear un plan de ejercicio adecuado para usted.

Los terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas pueden ayudarle a mantenerse motivado y a fijarse metas. También pueden ayudarle a llevar un registro de su nivel de energía y a hacer los cambios que sean necesarios en su plan de ejercicio. Si desea obtener más información sobre cómo pueden ayudarle los terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas a lidiar con la fatiga, pida una derivación a su proveedor de cuidados de la salud.

Consejos para ahorrar energía

Las sugerencias incluidas en esta sección le podrían servir para ahorrar energía cuando realiza las actividades diarias. Esto podría ayudar con la fatiga. Si tiene preguntas, hable con el enfermero, un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta.

Actividades generales

- Utilice una silla de transporte o silla de ruedas para desplazarse distancias largas.
- Tómese el tiempo para realizar sus actividades y siéntese mientras trabaja. Recuerde respirar normalmente (no contenga la respiración) y detenerse y descansar a menudo si se siente cansado.
- Siéntese en asientos altos. Es más fácil pararse de ellos que de los asientos bajos.
- Organice y guarde sus artículos de trabajo en el lugar que los use y pueda tomarlos fácilmente.
- Mantenga una buena postura. Siéntese en posición recta e intente no encorvarse.
- Si tiene que inclinarse para alcanzar algo, exhale (saque el aire) al inclinarse e inhale (tome aire) al estirarse.

Duchas

- Coloque barras para agarrarse en la ducha.
- Utilice un banco en la ducha para sentarse mientras se baña.
- Utilice una esponja o un cepillo con mango largo (como un cepillo para la espalda) para lavarse los pies y otras áreas que sean difíciles de alcanzar.
- Siéntese frente al espejo o al lavabo para realizar actividades que toman más tiempo, como maquillarse o afeitarse.
- Use un corte de cabello que sea fácil de mantener.

Cómo vestirse

- Siéntese en una silla o en la orilla de la cama para vestirse.
- Primero póngase la ropa de la parte inferior del cuerpo.
- Para ponerse los calcetines y el calzado, siéntese y suba el pie a la rodilla opuesta, en vez de inclinarse.
- Elija camisetas o blusas que se abotonen al frente y pantalones que le queden holgados, ya que se ponen y se quitan con más facilidad.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Registro de actividades

Utilice este registro de actividades para llevar un control de sus actividades y de cómo se sintió cuando las realizó. Clasifique la intensidad de su fatiga en una escala del 1 al 10.

Fecha	Hora	Actividad	Duración	Intensidad de la fatiga	Comentarios

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Cancer-Related Fatigue - Last updated on August 27, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center