Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer: Guía para sobrevivientes

Esta información le ayudará a hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer después de su tratamiento contra el cáncer.

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

Las personas describen la fatiga relacionada con el cáncer como una sensación de cansancio o debilidad, de pesadez en las extremidades, de no querer hacer las cosas, de no poder concentrarse, de sentirse irritable o una sensación de moverse lentamente. La fatiga puede variar de leve a intensa. Puede surgir gradualmente con el tiempo o puede

comenzar de repente.

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
- Medicamentos
- La acumulación de sustancias tóxicas que quedan en el cuerpo luego de que el cáncer elimina las células
- La lesión de células normales
- Infección
- Fiebre
- Dolor
- La pérdida de apetito o no consumir suficientes calorías y nutrientes
- Problemas para dormir
- Anemia (bajos niveles de glóbulos rojos)
- Dificultad para respirar
- Deshidratación

- Energía adicional que el cuerpo necesita para reparar las células normales

Otros factores que pueden causar la fatiga relacionada con el cáncer incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Congoja
- No dormir de forma suficiente y reparadora por la noche
- Estar menos activo
- Estrés familiar
- Hacer frente a los exámenes médicos
- Otras enfermedades

Cómo hacer frente a 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.

El primer paso para hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer es decirle al proveedor de cuidados de la salud (HCP) lo que esté sintiendo. Dígale el nivel de fatiga. Es útil

si puede ser específico. Por ejemplo, decir “Estaba tan cansado que no pude trabajar por 3 días” es mejor que decir “Estaba realmente cansado”.

Durante 1 semana, intente llevar una lista de las actividades que realice y de cómo se siente cada vez que las haga. Esto se llama registro de actividad. Es probable que note un patrón en la fatiga. Por ejemplo, ¿está más cansado por la tarde o por la noche? Según las respuestas a esta y otras preguntas, su HCP podrá sugerirle las mejores formas de controlar su fatiga.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarle a lidiar con la fatiga.

Haga ejercicios diariamente. El ejercicio moderado le puede ayudar a aumentar su nivel de energía y aliviar los síntomas de la fatiga. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio moderado 5 días por semana. El ejercicio moderado es una actividad que puede ser difícil. Usted se ejercita a un ritmo moderado si su respiración se acelera, pero no se queda sin aire, tiene sudor ligero después de 10 minutos y puede conversar, pero no puede cantar. Si siente ansiedad por comenzar un programa de ejercicios, su HCP puede derivarle al Servicio de Rehabilitaciones (Rehabilitation Service) de Memorial Sloan Kettering (MSK). Un médico especialmente capacitado o un

fisioterapeuta le evaluará para preparar un plan y así ayudar a fortalecer y desarrollar los músculos.

Mejore su calidad y rutina de sueño. Trate de dormir de continuo durante la noche en vez de tomar siestas durante el día. Evite las siestas largas o tarde en el día. Las siestas casi siempre causarán problemas para dormir por la noche. Trate de programar una actividad leve, como leer o escuchar música en lugar de tomar una siesta. Siga una rutina regular a la hora de ir a la cama. Aunque todas las personas son diferentes, es mejor evitar la cafeína, el alcohol, el tabaco y el ejercicio físico varias horas antes de irse a la cama. Es posible que esas cosas le mantengan despierto. Puede intentar relajarse escuchando música o leyendo antes de ir a la cama. Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente al insomnio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-insomnia)

Establezca una rutina para realizar sus actividades diarias. Sepa en qué momentos debe descansar y en qué momento tiene energía para realizar actividades. Esto puede ayudarle a planificar los días.

Planifique sus actividades. Es importante conservar su energía. Puede hacer esto consultando con anticipación su agenda diaria. Esto le ayudará a ahorrar energía para las

cosas que sean necesarias e importantes para usted y le permitirán distribuir las actividades durante el día. Programe las actividades importantes para esos momentos en que tenga más energía.

Pida ayuda para las actividades que le hagan sentir más fatigado. Solicite ayuda. No tenga miedo de confiar en el apoyo de la familia, los amigos y las organizaciones comunitarias. Muchas organizaciones ofrecen ayuda con la cocina y la limpieza. Pida hablar con un trabajador social para obtener más información sobre organizaciones que le pueden ayudar.

Pídale ayuda a su HCP con las que cosas que empeoren la fatiga. Dígale a su HCP si tiene otros síntomas (como dolor, ansiedad, depresión o insomnio) que pueden aumentar la fatiga. Es posible que el HCP pueda darle un medicamento para aliviar algunos de estos síntomas o le derive a un especialista adecuado.

Lleve una dieta sana. Siga una dieta bien balanceada que tenga frutas, verduras, granos integrales y alimentos con alto contenido de proteínas como carne magra, pollo o pescado. Comer comidas más pequeñas y más frecuentes podría ayudarle con la fatiga porque necesita menos energía para digerir comidas más pequeñas. También podría servirle hablar con un nutricionista dietista clínico.

Su HCP puede hacer los arreglos necesarios para esto. Permanezca bien hidratado.

Manténgase socialmente activo. No se aísle de sus amigos. Pasar tiempo con ellos es importante, pero asegúrese de tomárselo con calma.

Busque apoyo emocional. Sus familiares y amigos pueden ayudarle a lidiar con el estrés y la fatiga. Si lo desea, también podría unirse a un grupo de apoyo para sobrevivientes de cáncer. El Programa de Recursos para la Vida después del Cáncer (RLAC) de MSK tiene varios grupos de apoyo para personas que han terminado el tratamiento. Pídale a su HCP más información sobre este programa o llame al 646-888-8106. A muchas personas también les parece que la espiritualidad puede ayudarles con sus inquietudes y preocupaciones. Puede hablar con un capellán en MSK o pida ver a un clérigo.

Busque ayuda para hacer frente a la ansiedad y la depresión. Dígale a su HCP si está preocupado o deprimido. Es posible que lo hagan hablar con un trabajador social. O, puede hacer arreglos para tener una sesión de asesoramiento con un psicoterapeuta en el Centro de Orientación de MSK. Además, aprender técnicas de relajación podría ayudarle a lidiar con la ansiedad. Para

obtener más información sobre terapias complementarias, llame al Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK al 646-449-1010 o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.

Reúnase con un terapeuta ocupacional (OT). Un OT es un profesional de la salud que puede ayudarle a planificar la participación en muchas actividades sin agotarse. Pregúntele a su HCP acerca de programar una reunión con un terapeuta ocupacional en MSK.

Consejos para ahorrar energía

- Tómese el tiempo para realizar sus actividades y siéntese mientras trabaja. Recuerde mantener una respiración normal. Pare y descanse lo necesario si se siente cansado.
- Siéntese en asientos altos; es más fácil pararse de ellos que de los asientos bajos.
- Trabaje en una mesa o un mostrador que esté a la altura de la cintura. Eso le permite una mejor circulación y una respiración normal.
- Organice y guarde sus artículos de trabajo en el lugar que los use y pueda tomarlos fácilmente.
- Mantenga una buena postura.

- Si necesita alcanzar algo que esté más abajo que el largo de su brazo, agáchese o doble las rodillas en lugar de la espalda.
- Siéntese frente al espejo o al lavabo para realizar actividades que toman más tiempo, como maquillarse o afeitarse. Mantenga su cabello con un corte que sea fácil de mantener.
- Dúchese con agua tibia, no caliente.
- Ponga un estante sobre el mango de la ducha para no tener que estirarse y agacharse para tomar el jabón y el champú.
- Coloque barras para agarrarse en la ducha. Utilice un banco en la ducha para sentarse mientras se baña.
- Utilice una esponja o un cepillo, como un cepillo para la espalda, con mango largo para lavarse los pies y otras áreas que sean difíciles de alcanzar.
- Siéntese para secarse con la toalla o póngase una bata de algodón.
- Elija la ropa y prepárela antes de vestirse. Siéntese en una silla o en la orilla de la cama para vestirse.
- 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.

- Si tiene que inclinarse para alcanzar algo, exhale al inclinarse e inhale al estirarse.
- Use calzado sin cordones y fáciles de quitar con taco bajo y suelas o plantillas que amortigüen los golpes.

Otros recursos

OnCancer: noticias e información de Memorial Sloan Kettering (MSK)
www.mskcc.org/blog/recognizing-and-managing-related-fatigue

Video de MSK que explica cómo hacer frente a la fatiga después del tratamiento contra el cáncer
www.mskcc.org/videos/playlist/diet-exercise-and-therapies-managing-fati...

CancerNet
www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le 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.

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

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center