

# Cómo manejar la fatiga durante y después del tratamiento del cáncer

---



**MEMORIAL SLOAN-KETTERING  
CANCER CENTER**  
*The Best Cancer Care. Anywhere*

1275 York Avenue  
New York, New York 10021

©1995 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center  
Revisado 2002  
Traducido 2004

**Memorial Sloan-Kettering Cancer Center**

# Cómo manejar la fatiga durante y después del tratamiento del cáncer

---

## Índice de contenidos

Introducción	[ 1 ]
¿Qué puedo hacer con respecto a mi fatiga?	[ 2 ]
¿Cómo puedo manejar mi fatiga?	[ 2 ]
¿Cómo puedo ahorrar energías?	[ 5 ]
Conclusión	[ 6 ]

## Introducción

Los pacientes que se someten a quimioterapia, radiación, cirugía, inmunoterapia, o a una combinación de dichas terapias, a menudo se quejan de sentirse fatigados. La fatiga es el efecto secundario más común entre los pacientes que se someten a tratamiento contra el cáncer. La misma sucede cuando un paciente se siente cansado más rápido que lo usual después de realizar algún esfuerzo, y a veces incluso sin haber realizado ningún esfuerzo. Los pacientes que reciben tratamiento describen la fatiga que sienten como una sensación de inercia, debilidad, incapacidad para concentrarse, y mayor lentitud en sus movimientos.

Si bien nadie sabe con exactitud qué es lo que causa la fatiga, sí sabemos que la misma puede ser severa, que varía de una persona a otra, que puede comenzar gradualmente o en forma repentina, y que son muchos los factores que pueden contribuir a dicha fatiga. Puede estar causada por:

- Medicamentos usados para matar células cancerosas.
- La destrucción de células cancerosas.
- Medicación dada para tratar las náuseas.
- Residuos de células cancerosas destruidas.
- Daño a células normales.
- Infección
- Fiebre.
- Dolor
- Nutrición inadecuada.
- Anemia (cantidad reducida de glóbulos rojos en la sangre).
- Respiración superficial.
- Energía extra que su cuerpo necesita para reparar las células normales.

Hay ciertos factores psicológicos, tales como ansiedad, pesar y depresión, que también pueden provocar fatiga, al igual que lo hacen los cambios en los patrones del sueño, la inmovilidad, problemas de relación, y el tener que someterse a exámenes y tratamiento(s). A veces, el tener que trasladarse hasta el hospital para recibir tratamiento también puede aumentar la fatiga.

## ¿Qué puedo hacer con respecto a mi fatiga?

El primer paso para tratar la fatiga es dar a conocer a su enfermera y médico que la está experimentando. Asegúrese de informar el nivel de su fatiga cuando hable con ellos. Puede ser de ayuda el que usted sea específico, por ejemplo, “Estuve tan cansado que no pude trabajar por tres días,” en lugar de decir “Estuve muy cansado”.

Durante una semana, escriba una lista de sus actividades y cómo se siente cuando las lleva a cabo. ¿Se siente más cansado en la tarde o en la noche? ¿Existe un patrón de su fatiga? Por ejemplo, ¿está más cansado justo después de la quimioterapia, o justo antes de otro tratamiento? Basado en las respuestas a estas y otras preguntas, su médico podrá sugerirle los mejores modos para que usted maneje la fatiga.

## ¿Cómo puedo manejar mi fatiga?

- *Establezca un patrón de sueño.* Evite estimulantes tales como la cafeína, alcohol, y tabaco, especialmente después de las 6 p.m., dado que los mismos pueden impedirle que se duerma o que permanezca dormido. También puede probar una actividad relajante como escuchar música o leer antes de irse a dormir.
- *Desarrolle una rutina.* Sepa cuál es el ciclo de cuando usted necesita descansar y cuando tiene energías para realizar alguna actividad. Esto puede ayudarle a planear sus días.

- *Tome siestas cortas y descanse durante el día.* Una vez que haya identificado los momentos del día en que se siente más fatigado, puede programar sus periodos de descanso. Combine el descanso con la actividad para producir o mantener su vitalidad. Descanse con frecuencia **antes** de sentirse fatigado.
- *Planee sus actividades.* Puede ser de ayuda si pone prioridades en cuanto a lo que le gustaría hacer cada día. Esto le ayudará a ahorrar energías para las cosas que son necesarias y más importantes para usted. Programe actividades importantes para aquellos momentos en que tenga más energías.
- *Trate de eliminar las actividades que lo hacen sentirse más fatigado.* Fíjese en su lista de actividades y recuerde cómo se sintió cuando las hizo. Pida ayuda. No tema de buscar apoyo en familiares, amigos o agencias sociales. Hay muchas organizaciones que proporcionan transporte para los tratamientos y ayudan con la cocina y la limpieza. Pida hablar con un asistente social, por más información sobre la forma de conseguir ayuda.
- *Dé a conocer sus preferencias a amigos y familiares.* Por ejemplo, algunas personas que se hallan bajo tratamiento prefieren no hablar por teléfono porque la conversación las agota. Si usted se encuentra dentro de este grupo, pida a sus amigos que le dejen una nota en lugar de llamarle por teléfono. Muchos pacientes usan el contestador telefónico para saber quién llama cuando están fatigados. De esta forma, usted puede conversar con dichas personas cuando sienta que tiene deseos de hacerlo. Otros sienten que hablar con los seres amados les ayuda. En este caso, dígales a estas personas cuánto le ayudan sus llamadas, y pídale que llamen con frecuencia.
- *Pida a su médico o enfermera que le ayuden a manejar las cosas que le hacen sentir más fatigado, tales como el dolor, las náuseas, los vómitos, y el no poder dormir.*

- *Siga una dieta nutritiva.* Coma comidas y bocadillos que sean pequeños, bien balanceados, nutritivos, y con alto contenido de proteínas. Las comidas más pequeñas requieren menos energía para digerirlas que las comidas más abundantes, y proporcionan energía a un nivel parejo durante todo el día. Puede preguntar a su médico o enfermera sobre la posibilidad de tomar suplementos vitamínicos. También puede ser de ayuda el hablar con un dietista/nutricionista. Su médico o enfermera pueden hacer los arreglos para esto.
- *Manténgase socialmente activo.* No se aparte de sus amigos. Es importante que pase tiempo con ellos, pero asegúrese de hacer las cosas a su propio ritmo.
- *Busque apoyo.* Sus familiares y amigos pueden ayudarle a lidiar con el estrés y la fatiga. Tal vez pueda unirse a un grupo de apoyo para pacientes.
- *Pida ayuda a su médico o enfermera para tratar la ansiedad y la depresión.* Ellos tal vez le pregunten si pueden fijar una cita para usted con un asistente social. El aprendizaje de técnicas de relajación, tales como la visualización, pueden ayudarle a manejar la ansiedad.
- *Camine a diario, con la aprobación de su médico.* El ejercicio físico liviano puede ayudarle a incrementar su nivel de energía.

Muchos pacientes piensan que la espiritualidad, las prácticas religiosas, o ambas, les traen paz y les ayudan a lidiar con las preocupaciones. A veces ayuda el hablar con un clérigo sobre dichas preocupaciones, aun cuando usted no pertenezca a ninguna congregación o piense que usted no es religioso. Puede ponerse en contacto con una congregación de su zona o con el servicio de capellán del hospital (Chaplaincy Service) para hablar con un capellán, si es que esto puede serle de ayuda.

## ¿Cómo puedo ahorrar energías?

- Use una silla de ruedas, si tiene una a disposición.
- Deténgase y siéntese con frecuencia para descansar, si se siente cansado.
- Tómese su tiempo durante sus actividades y siéntese mientras trabaja.
- No contenga la respiración.
- Siéntese en sillas altas, de las cuales es más fácil levantarse que de las que son bajas.
- Trabaje sobre una mesa o mostrador que esté a la altura de su cintura.
- Organice y guarde sus utensilios de trabajo donde los use y los pueda alcanzar con más facilidad.
- Mantenga una buena postura.
- Si debe alcanzar algo que está más abajo que el largo de su brazo, siéntese en cuclillas o doble sus rodillas, pero no su espalda.
- Siéntese frente a un espejo o pileta para actividades que requieran más tiempo, tales como maquillarse o afeitarse.
- Use su cabello en un estilo que sea fácil de mantener.
- Dúchese con agua templada, no caliente.
- Use un canastito sobre la ducha para que no tenga que estirarse o doblarse.
- Agárrese de las agarraderas cuando entre y salga de la bañera.
- Lávese el cabello en la ducha, no en la pileta.
- Use un banco para sentarse en la bañera mientras se ducha.
- Use una esponja o cepillo (por ejemplo, cepillo para la espalda) que tenga un mango largo, a fin de fregar sus pies y otras zonas que puedan ser difíciles de alcanzar.

- Séquese con una toalla mientras esté sentado o póngase una salida de baño.
- Escoja su ropa y apróntela antes de comenzar a vestirse. Elija camisas o blusas que se abotonen adelante y pantalones o faldas que sean flojos.
- Es mejor si exhala cuando se dobla e inhala cuando se estira para alcanzar algo.
- Siéntese en una silla o al borde de la cama para vestirse.
- Primero vista la parte inferior de su cuerpo.
  - Coloque la ropa interior dentro de los pantalones y alinee las cinturas de ambos. De esta forma, puede insertar sus piernas en la ropa interior y ponerse los pantalones al mismo tiempo.
  - Para ponerse las medias y los zapatos, siéntese y lleve cada pie hacia la rodilla opuesta.
- Use zapatos que pueda calzar con tan sólo deslizar sus pies, de taco bajo, y con suelas o plantillas que amortigüen los golpes.

## **Conclusión**

La fatiga es un efecto secundario común en el tratamiento del cáncer. Puede que siga experimentando fatiga después de la terapia. Esto es común y no es causa para alarmarse. Mantenga a su médico o enfermera informados sobre su fatiga. Asegúrese de hacerles saber si usted la está controlando, o si se necesitan otras medidas para manejarla. El equipo de profesionales de la salud y una planificación cuidadosa pueden ayudarle a manejar este efecto secundario de su tratamiento.