

Fatiga: Sentirse cansado o rendido

La fatiga es una sensación común durante el tratamiento de cáncer.

Si se siente cansado o débil incluso después de haber dormido bien toda la noche, no está solo. La fatiga es el efecto secundario más frecuente entre los pacientes con cáncer y las personas que los atienden. Puede hacer que le resulte difícil hacer las cosas que desea y, por lo tanto, causar frustración.

La fatiga puede ser física, mental o ambas.

- Con la *fatiga física*, su cuerpo se siente agotado. No le queda energía para hacer nada más.
- Con la *fatiga mental*, se acumulan las sensaciones de estrés y preocupación. Puede resultarle difícil enfocarse en tareas o recordar cosas y su estado de ánimo puede volverse irritable.

Estos problemas pueden causar fatiga tanto en los pacientes como en sus cuidadores.

¿Cuáles son las causas de la fatiga?

- *El cáncer y sus tratamientos.* La fatiga es un efecto secundario muy común de los tratamientos de cáncer, como la quimioterapia y la radiación. Además, la enfermedad y los tratamientos pueden causar dolor y disminuir el conteo de glóbulos rojos, lo que puede provocar fatiga.
- *La preocupación o la depresión.* Si padece cáncer, probablemente se sienta preocupado y ansioso. Esos sentimientos pueden agotarlo.
- *Malos hábitos de salud.* Consumo de alcohol o drogas, falta de sueño o hábitos alimentarios poco saludables.
- *Falta o exceso de actividad física.*

- *Otros problemas de salud.* La fatiga puede ser síntoma de un problema de salud o un efecto secundario de los fármacos o los tratamientos utilizados para tratar enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón o del hígado.



¿Cómo puedo controlar la fatiga para sentirme mejor?

- *Mantenga hábitos saludables.* Seguramente su equipo de atención de salud ya le aconsejó tener una dieta saludable, dormir y descansar mucho, y ser lo más activo posible todos los días. Esos hábitos saludables lo ayudarán a sobrellevar sus tratamientos y la fatiga. Si no está seguro de lo que es más indicado para usted, pida ayuda a su médico o enfermera.
- *Conserve su energía.*
 - Planifique su día. Haga las cosas más importantes cuando su nivel de energía está al máximo.
 - Siéntese siempre que pueda.
 - Modere su ritmo. Divida tareas en partes más pequeñas y ocúpese de una cosa a la vez.
 - No luche contra la fatiga. Preste atención a su cuerpo y tome un descanso cuando lo necesite.
 - Pida ayuda a sus familiares y amigos para preparar comidas, trabajar en el jardín, realizar labores domésticas, conducir y hacer mandados.

Fatiga: Sentirse cansado o rendido

- **Reponga su energía.**
 - Programe momentos para divertirse. Haga cosas que le resulten placenteras y relajantes.
 - Recorra a la naturaleza como modo de relajar la mente y recuperar energía. Pruebe actividades como contemplar los árboles, las flores o los pájaros. Visite un parque y disfrute del paisaje. Intente realizar estas actividades durante al menos 30 minutos 3 veces por semana.
 - Lea un libro, practique meditación, escuche música o disfrute de sus pasatiempos favoritos.
- **Mantengase activo.** El ejercicio regular aumenta la energía y reduce el estrés.
 - Camine de 10 a 15 minutos por día, y más si puede.
 - Si se le dificulta salir de su casa, haga ejercicios suaves mirando un DVD o videos de YouTube.
 - Intente realizar yoga, ciclismo u otras actividades, siempre que su médico lo apruebe.
- **Planifique un momento para descansar.**
 - Establezca una rutina para la hora de dormir que lo ayude a conciliar el sueño y a mantenerse dormido. Acuéstese a la misma hora todas las noches, incluso los fines de semana. Para relajarse antes de dormir, lea, dese un baño o escuche música suave. Levántese alrededor de la misma hora todas las mañanas.
 - Si bebe café, té o gaseosas con cafeína, hágalo solo por la mañana. No consuma esas bebidas por la tarde o la noche ya que podría resultarle difícil conciliar el sueño.
 - Si bebe alcohol, sepa cuál es su límite y suspenda su consumo 3 horas antes de acostarse. Beber a la hora de acostarse puede hacerlo despertar en medio de la noche.

- Si toma una siesta durante el día (¡está bien que lo haga!), póngase el límite de una hora. Luego haga alguna actividad dinámica.



- **Lleve una dieta sana. Beba mucha agua.**
 - Una dieta sana suele incluir 5 o más porciones de frutas y verduras por día. También incluye proteínas o carnes bajas en grasa, cereales integrales y productos lácteos descremados. Si tiene dificultades para comer debido a sus tratamientos o si no está seguro de qué debe hacer, pida ayuda a su equipo de atención de salud.
 - Intente comer 5 o 6 comidas pequeñas espaciadas a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes. Eso lo ayudará a mantenerse fuerte.
 - Beba de 8 a 10 vasos de agua por día como mínimo. Beber suficiente agua ayuda a prevenir la sensación de fatiga. Si tiene problemas cardíacos o renales, consulte con su médico o enfermero cuánto puede beber.
- **Distráigase.**
 - Mire una película. Las películas alegres o divertidas pueden levantarle el ánimo.
 - Visite a sus familiares y amigos. Limite la duración de las visitas a lo que le permita su energía.

Fatiga: Sentirse cansado o rendido

¿Qué preguntas debería hacerle a mi médico o enfermera?

- ¿Qué alimentos o bebidas son más convenientes para mí?
- ¿Cuánta agua debo beber por día?
- ¿Qué tipo de ejercicio es adecuado para mí?

¿Cuándo debo pedir ayuda?

No deje de pedir ayuda en los siguientes casos:

- *Se siente cansado o agotado* y no consigue sobreponerse a esa sensación.
- *Tiene dificultad para respirar o se siente mareado.*
- *Tiene un conteo bajo de glóbulos rojos, o su cuerpo necesita más líquidos.*

- *Le resulta difícil conciliar el sueño o permanecer dormido.* Su médico puede recetarle medicación para ayudarlo a corto plazo.
- *Se siente deprimido.* Probablemente necesite un tratamiento médico.

Sea cuidadoso y considerado consigo mismo para limitar la fatiga.

Haga lo que pueda para limitar la fatiga y planifique sus actividades en función de eso. Pida ayuda cuando la necesite. Aproveche al máximo cada día.

Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata de Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermero.

Revisado en septiembre de 2016

