



Cáncer, tratamiento y fatiga

El cáncer y el tratamiento del cáncer pueden hacer que sientas fatiga. La fatiga es sentirte tan cansado que no puedas hacer ni siquiera las tareas básicas. Incluso si estás durmiendo o descansando lo suficiente, es posible que aún te sientas muy cansado, débil, agotado o sin energía.

¿Cómo puede afectar la fatiga a mi vida diaria?

La fatiga es uno de los efectos secundarios más difíciles de manejar para muchas personas. Puede afectar muchas partes de tu vida, tales como:

- Tu estado de ánimo y tus sentimientos: Puedes sentirte malhumorado o irritable, y esto puede afectar tus relaciones con amigos y familiares
- Tus actividades diarias: Es posible que tengas dolores musculares y somnolencia que te dificulten realizar tus tareas o pasatiempos cotidianos
- Tu capacidad para hacer frente al tratamiento
- Tu capacidad para hacer tu trabajo: Puedes tener problemas para concentrarte o tomar decisiones
- Tus sentimientos de esperanza para el futuro: Puedes sentirte menos motivado o incluso deprimido

¿Qué puede causar fatiga?

El propio cáncer

Algunos tipos de cáncer pueden:

- Hacer que tu cuerpo necesite más energía para realizar tareas
- Debilitar tus músculos
- Dañar ciertos órganos (tales como el hígado, los riñones, el corazón o los pulmones)
- Cambiar las hormonas de tu cuerpo



Algunas personas pueden tener este tipo de fatiga durante meses o años después de terminar el tratamiento.

Para programar una visita en el Robert E. Hardy Cancer Center, llama al 615-341-4383

Tratamientos contra el cáncer

Las personas a menudo sienten fatiga en estos períodos:

- Unos días después de un tratamiento de quimioterapia
- Algunas semanas después de comenzar la radioterapia
- Unos meses después del tratamiento con inmunoterapia



Dolor

Vivir con dolor constante es agotador y estresante. Además, muchos analgésicos causan somnolencia y fatiga.

Depresión, ansiedad y estrés

Sentirse deprimido o decaído puede resultar estresante y disminuir tu energía.

Reducir tus niveles de estrés y tratar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad puede ayudarte a sentirte menos fatigado.

Problemas para dormir

No dormir bien puede causar fatiga a lo largo del día. Algunas personas no duermen bien debido al estrés, el dolor y ciertos medicamentos, que también pueden cambiar sus patrones normales de sueño.



Nutrición deficiente

El cáncer y el tratamiento del cáncer pueden dificultar comer y comer bien. Cuando tu cuerpo no tiene suficientes calorías o nutrientes, puede sentirse fatigado. Comer alimentos saludables puede mejorar la fatiga. Considera hablar con un dietista registrado para que te ayude a encontrar alimentos que puedas comer.

Anemia (glóbulos rojos bajos)

Muchas personas con cáncer tienen anemia. Las personas con anemia pueden sentir una fatiga extrema y abrumadora. Tu médico podría tratar la anemia con suplementos, medicamentos o transfusiones de sangre.



Otros problemas de salud

Las personas con cáncer, especialmente aquellas que tienen 65 años o más, pueden tener otros problemas de salud que empeoran la fatiga, tales como:

- Problemas del corazón
- Artritis
- Función pulmonar y renal reducida
- Problemas nerviosos
- Problemas hormonales

El tratamiento de estas afecciones puede ayudar con la fatiga. Tu médico puede hacerte preguntas o pruebas para buscar afecciones que puedan estar causando fatiga.

¿Cómo se diagnostica la fatiga?

Para obtener más información sobre tus síntomas, tu médico puede:

- Hacerte un examen físico
- Hacerte preguntas
- Hacerte pruebas, como análisis de sangre, análisis de orina (pis) o radiografías.

Para ayudar a guiar la conversación con tu médico, piensa en cómo podrías responder estas preguntas:

- ¿Qué tan grave es tu fatiga?
- ¿Cuándo comenzó la fatiga?
- ¿Cuándo te sientes más cansado?
- ¿Cuánto dura?
- ¿Ha cambiado con el tiempo?
- ¿Hay algo que hace que mejore o empeore?



Maneras de mejorar los síntomas de fatiga

Si tienes fatiga durante o después de tu tratamiento contra el cáncer, pregúntale a tu médico si estas estrategias son adecuadas para ti:

Usa tu energía sabiamente

Usa tu energía en tareas que sean importantes para ti y piensa en qué tareas podría hacer otra persona. También intenta programar momentos de descanso en tu día.

Mantente activo

Aunque es posible que no tengas ganas de mover el cuerpo, la actividad física en realidad puede ayudar a aliviar la fatiga. Aquí tienes algunos consejos:

- **Pregúntale a tu médico** qué actividades y cuánto son mejores para ti. Esto puede cambiar durante y después del tratamiento del cáncer.
- **Considera la fisioterapia**, especialmente si tienes una mayor probabilidad de lesionarte debido al cáncer, al tratamiento del cáncer u a otros problemas de salud. Los fisioterapeutas pueden ayudarte a:
 - Aumentar tu fuerza
 - Disminuir el dolor
 - Mejorar tu movimiento
- **Considera un entrenador personal**, que puede crear un programa de ejercicios solo para ti

Investigaciones demuestran que el ejercicio es una de las mejores maneras de tratar la fatiga



Para programar una visita en el Robert E. Hardy Cancer Center, llama al 615-341-4383

Asistencia psicológica

Hablar con un consejero puede ayudar con tu fatiga. Por ejemplo, un tipo de terapia específica llamada “terapia cognitiva conductual” puede ayudarte a:

- Reformular tus pensamientos sobre la fatiga
- Mejorar tus habilidades para afrontarla
- Superar los problemas de sueño que causan fatiga

Estrategias de integración de la mente y el cuerpo

Estrategias tales como la atención plena, el yoga y la acupuntura pueden reducir la fatiga. Otras estrategias de integración de la mente y el cuerpo pueden ser útiles, pero los investigadores no las han estudiado completamente, incluyendo:

- Terapia de contacto, tal como el reiki
- Terapia musical
- Masajes
- Relajación
- Qigong, un tipo de relajación y meditación

Pídele a tu médico referencias de profesionales que se especializan en estas estrategias para sobrevivientes de cáncer.



Nutrición

A veces, el cáncer y el tratamiento del cáncer dificultan comer sano. Considera hablar con un dietista registrado para que te ayude a:

- Obtener todos los nutrientes que necesitas
- Encontrar formas de comer bien, especialmente si tienes problemas con el gusto, pierdes el apetito o tienes náuseas y vómitos

Es importante hablar con tu médico antes de tomar suplementos dietéticos o herbales para asegurarse de que no interactúen con tu tratamiento contra el cáncer.

Medicamentos y suplementos

Habla con tu médico sobre medicamentos o suplementos que podrían ayudarte, tales como:

- **Medicamentos que te ayuden a sentirse más alerta y despierto:** Estos son más útiles para las personas que actualmente están recibiendo tratamiento contra el cáncer y las personas que tienen cáncer avanzado
- **Medicamentos hormonales:** Si tu glándula tiroides o glándulas suprarrenales están produciendo menos hormonas debido al tratamiento, es posible que necesites medicamentos para reemplazar estas hormonas
- **Suplementos:** Tu médico puede controlar tus niveles de hierro, vitamina B12 o vitamina D y ofrecerte un suplemento si estos niveles son bajos. Otros suplementos como el ginseng pueden mejorar la fatiga relacionada con el cáncer. Solo toma suplementos según las indicaciones de tu médico



Preguntas para hacerle a tu médico

- ¿Cree que mi tratamiento contra el cáncer me causará fatiga? Si es así, ¿cuando?
- ¿Por qué tengo fatiga?
- ¿Necesitaré hacerme pruebas para saber más sobre mi fatiga?
- ¿Cómo puedo hacer frente a la fatiga?
- ¿Debería hablar con alguien más para que me ayude a sobrellevar la fatiga? ¿Tal como un dietista registrado, un consejero, un fisioterapeuta u otra persona?

Habla con tu médico si tienes fatiga. Infórmale sobre cualquier síntoma o efecto secundario nuevo o cambiante. El control de los síntomas, incluida la fatiga, es una parte importante de la atención y el tratamiento del cáncer.

Escribe tus preguntas aquí:

Para programar una visita en el Robert E. Hardy Cancer Center, llama al 615-341-4383

