

# Fatiga: Sintiéndose cansado o agotado

## La fatiga es común durante el tratamiento de cáncer.

Si se siente cansado y débil, incluso después de una buena noche de sueño, usted no está solo. La fatiga es el efecto secundario más frecuente para pacientes con cáncer y las personas que los cuidan. Puede ser que le sea difícil hacer las cosas que quiere hacer y llegar a sentirse frustrado.

## La fatiga puede ser física, mental o ambas

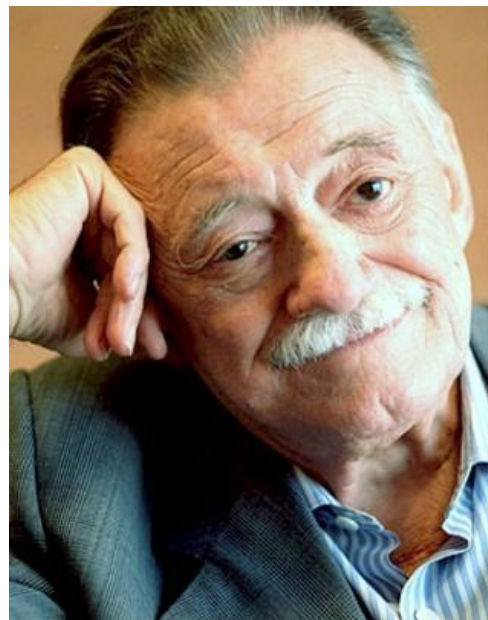
- Con la *fatiga física*, su cuerpo se siente agotado. Usted no tiene energía suficiente para hacer nada más.
- Con la *fatiga mental*, los sentimientos de estrés y preocupación se acumulan. Puede ser difícil concentrarse en tareas o recordar cosas. Es posible que se ponga de mal humor.

Estos problemas pueden causar fatiga para pacientes y para las personas que los cuidan.

## ¿Que causa la fatiga?

*La enfermedad y sus tratamientos.* La fatiga es un efecto secundario muy común de los tratamientos del cáncer como la quimioterapia y la radiación. Además, la enfermedad y los tratamientos pueden causar dolor y disminución de las células rojas, lo que causa cansancio.

- *Preocupación o depresión.* Si usted tiene cáncer, es normal que usted se sienta preocupado e inquieto. Estos sentimientos son muy intensos, asegúrese de pedir ayuda a su equipo de salud.



- *Malos hábitos de salud.* Lo más probable es que su equipo de salud le aconseje comer comidas saludables, dormir lo suficiente, descansar y mantenerse activo diariamente. Estos hábitos le ayudarán a lidiar con sus tratamientos y la fatiga. Si usted no está seguro de qué es lo mejor para usted pida ayuda a su médico o enfermera.

## ¿Cómo puedo manejar la fatiga para sentirme mejor?

- *Conserve su energía.*
  - Planee su día. Haga las cosas más importantes cuando tenga más energía.
  - Siéntese siempre que pueda.
  - Dese tiempo. Divida sus tareas en partes pequeñas y haga una a la vez.
  - No luche contra la fatiga. Escuche su cuerpo y tome un descanso cuando lo necesite.

## Fatiga: Sintiendo cansado o agotado

—Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las comidas, el trabajo de jardinería, las tareas domésticas, a manejar y a hacer mandados.

- *Restablezca su energía.*

- Programe tiempo para la diversión. Haga cosas que disfrute y que sean relajantes.
- Disfrute la naturaleza como una forma de ayudar a su mente a relajarse y recuperar su energía. Intente cosas tales como mirar árboles, flores o aves. Visite un parque y disfrute del paisaje. Trate de hacer estas actividades por lo menos 30 minutos, 3 veces a la semana.
- Lea un libro, medite, escuche música o disfrute de un pasatiempo.

- *Manténgase activo.* Ejercitarse regularmente aumentará su energía y reducirá el estrés.

- Camine de 10-15 minutos diariamente o más, si puede.
- Si le es difícil salir de la casa, use un video de ejercicios moderados.
- Pruebe con el yoga, bicicleta, u otras actividades, si su médico lo autoriza.

- *Programe tiempo para descansar.*

- Establezca una rutina a la hora de acostarse que le ayude a dormir y permanecer dormido. Acuéstese a la misma hora cada noche, incluso los fines de semana. Relájese antes de ir a dormir, leyendo, tomando un baño o escuchando música suave. Levántese a la misma hora cada mañana.
- Si usted toma café, té o refresco con cafeína, beba sólo en la mañana. No los use en la tarde o por la noche ya que podrían mantenerlo despierto.
- Si usted toma alcohol, conozca su límite y no beba 3 horas antes de acostarse.



Tomar antes de acostarse puede causar que se despierte a media noche.

- Si usted toma una siesta durante el día (es bueno tomar una siesta!), hágalo por una hora como límite. Después manténgase activo.

- *Coma saludable. Tome mucha agua.*

— Una alimentación saludable incluye generalmente 5 o más porciones de frutas y hortalizas diariamente. También incluye carne baja en grasa o proteínas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. Si tiene problemas para comer debido a su tratamiento o no está seguro de qué hacer, pida ayuda a su equipo de salud.

## Fatiga: Sintiendo cansado o agotado

— Trate de comer 5 o 6 comidas pequeñas espaciadas durante el día en lugar de 3 grandes.  
Esto lo ayudará a conservar su fuerza.  
- Beba por lo menos de 8 a 10 vasos de agua cada día. Beber suficiente agua ayuda a prevenir la sensación de fatiga. Si usted tiene problemas cardíacos o renales, pregunte a su médico o enfermera cuanto líquido puede beber.

- *Distraíase.*
  - Vea una película. Películas alegres o cómicas pueden levantarle el ánimo.
  - Visite a sus amigos y familiares. Límite la duración de las visitas a lo que le permita su energía.

### ¿Qué preguntas debería hacer a mi médico o enfermera?

- ¿Qué comidas y bebidas son las mejores para mí?
- ¿Cuánta agua debo de tomar diariamente?
- ¿Qué ejercicio es el apropiado para mí?

### ¿Cuándo debo pedir ayuda?

- Asegúrese de pedir ayuda cuando usted:
- Se siente muy cansado o agotado y no puede superarlo.
  - Tiene dificultad para respirar o sensación de mareo.

- La cantidad de sus de glóbulos rojos es baja, o su cuerpo necesita más líquidos.
- *Tiene problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido.* Su médico le puede recetar un medicamento para ayudarlo a corto plazo.
- *Se siente deprimido.* Es posible que necesite tratamiento médico.

**Cúidese bien para limitar la fatiga.** Haga lo que pueda para impedir la fatiga y organícese en base a esto. Pida ayuda cuando la necesite. Aproveche al máximo todos los días.



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009