

Ayuda con la sensación de Fatiga o agotamiento

¿Se siente agotado?

El cáncer o el tratamiento del cáncer pueden causar fatiga. Esta fatiga es un persistente agotamiento físico, emocional y mental.

La fatiga es diferente a sentirse cansado después de no haber descansado lo suficiente.

- Interfiere con la vida diaria.
- No coincide con el nivel de actividad de la persona.
- No mejora con descanso.

La mayoría de las personas que reciben tratamiento contra el cáncer experimentan fatiga. En algunos la fatiga puede durar meses o años después de terminar el tratamiento. Las personas con cáncer, en especial las más mayores, pueden tener otras afecciones de salud, incluida la enfermedad cardíaca, la artritis, la reducción de la función pulmonar o renal, etc. que pueden impactar el nivel de energía.

Si se siente agotado, hable con su equipo de atención. Comparta con ellos cualquier cambio o síntoma nuevo.

La evidencia sugiere que estas estrategias de cuerpo y mente reducen la fatiga:

- Practica la atención plena
- Yoga
- Acupuntura

El tratamiento de las causas de la fatiga

Condiciones médicas que contribuyen a la fatiga pueden incluir:

- **El dolor** Vivir con dolor constante suele ser agotador y muchos medicamentos recetados para el dolor provocan somnolencia y fatiga. Pregúntele a su doctor las opciones para controlar el dolor si su tratamiento actual es demasiado agotador.
- **La depresión, la ansiedad y el estrés** pueden aumentar el agotamiento y complicar el tratamiento. Manejar y tratar estas causas a veces pueden reducir la fatiga.
- **El insomnio** es tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido. Algunos medicamentos alteran los patrones normales de sueño. Pida ayuda a su equipo de atención médica para manejar el insomnio si está relacionado con la medicina.
- **Mala nutrición** Una dieta equilibrada puede ayudar a reducir la fatiga. Hable con un asesor de nutrición o un dietético registrado (RD), especialmente si tiene problemas del gusto o náuseas y vómitos.
- **La anemia** es una disminución de glóbulos rojos en el cuerpo y es común en pacientes con cáncer. Los pacientes con anemia pueden sentir una fatiga extrema y abrumadora. El tratamiento de la anemia puede incluir suplementos nutricionales, medicamentos o transfusiones de sangre.

El tratamiento de los efectos secundarios. Algunos tipos de tratamiento contribuyen a la fatiga. Por ejemplo, las personas comúnmente experimentan fatiga en estos momentos:

- Unos días después de la quimioterapia.
- Unas semanas después del comienzo de la radioterapia.
- Después de la inmunoterapia.

Otras estrategias para controlar la fatiga

Cambios en el estilo de vida que pueden ayudarle a controlar la fatiga:

- Ser más activo físicamente puede aliviar la fatiga relacionada al cáncer. Pregunte a su doctor cuales actividades físicas son ideales para usted. Estas recomendaciones pueden cambiar durante y después de su tratamiento.
- La fisioterapia podría beneficiar a algunas personas, en especial si tienen un mayor riesgo de lesiones. El fisioterapeuta puede ayudar a aumentar o mantener las funciones físicas.
- La terapia cognitiva conductual puede ayudarlo a replantear sus pensamientos sobre la fatiga, mejorar la habilidad para enfrentar la situación y superar los problemas de sueño.

Adaptado del contenido a continuación

Recursos en Español:

- [American Cancer Society, Cómo controlar la fatiga](#)
- [Cancer.Net, La Fatiga](#)
- [NIH, Instituto Nacional Del Cáncer, La Fatiga \(PDQ®\)](#)
- [NIH, Instituto Nacional Del Cáncer, Cansancio debido al tratamiento del cáncer](#)
- [Chemocare, La Fatiga y la fatiga relacionada con el cáncer](#)