



Cansancio

Las personas que reciben tratamiento contra el cáncer a menudo sienten mucho cansancio. Este tipo de cansancio es referido como fatiga, lo cual no es el mismo a la sensación de cansancio tras haber tenido un día arduo. Puede que no se alivie con el descanso ni con dormir, y puede durar meses después de concluido el tratamiento. Este tipo de fatiga implica un gran cansancio físico, e incluso mental. Puede que las personas digan sentir fatiga, debilidad, agotamiento, extenuación o desgaste. El cansancio puede que comience lentamente o aparecer de súbito y esto puede ser abrumador.

El cansancio puede afectar muchos aspectos de su vida, como su alimentación, cómo se siente sobre su persona y qué tan bien pueda cuidarse. También puede hacer difícil la concentración. Puede que le cause problemas sobre cómo se relaciona con los demás. La mayoría de las personas que se someten a tratamiento del cáncer dicen que el cansancio es más estresante que las náuseas, el vómito o el dolor. El cansancio es la razón principal por la cual algunas personas suspenden el tratamiento. El cansancio no debe ser ignorado.

¿Cuáles son las causas del cansancio?

El cansancio es diferente en cada persona. Las siguientes son algunas causas del cansancio:

Quimioterapia	Dolor	Problemas para dormir
Radiación	Ciertos medicamentos	Falta de ejercicio
Cirugía	No beber suficientes líquidos	No poder levantarse de la cama
Náusea	Problemas para comer	Sensación de ansiedad
Vómito	Infección	Depresión
Efectos secundarios del tratamiento	Recuentos sanguíneos bajos (anemia)	Exigencias emocionales del cáncer

Algunas veces es difícil saber lo que causa el cansancio. Este cansancio es un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer, e incluso puede ser causado por la misma enfermedad. Puede ser muy difícil de tratar, porque hay otras cosas que empeoran el cansancio, como los sentimientos de tristeza, depresión y ansiedad sobre su enfermedad. Solamente usted sabrá si tiene cansancio y cuán grave es. Ninguna prueba de laboratorio ni radiografía puede mostrar su nivel de cansancio. La mejor medida del cansancio proviene de lo que informe a su equipo de atención contra el cáncer.

¿Qué señales indican que tengo cansancio?

- No tener energías.
- Dormir más.
- No tener deseos de hacer las cosas que normalmente querría hacer.
- Sentir cansancio aún después de dormir.
- Incapacidad de concentrarse o de pensar claramente.
- Sentir tristeza, estar en actitud negativa o irritable.

¿Cómo puedo lidiar con el cansancio?

- Informe a su médico o enfermera que está experimentando cansancio. Hágale saber qué tan intenso es el cansancio. Su médico tratará de encontrar la causa del cansancio. Algunas causas pueden ser tratadas.
- Planee su día de manera que tenga tiempo para descansar. Varios periodos breves de descanso pueden ser más efectivos que uno prolongado. Las siestas pueden ser útiles siempre y cuando no le causen problemas para conciliar el sueño en la noche.
- Haga las cosas más importantes cuando tenga más energía. Hay que aceptar que puede que las cosas menos importantes no se realicen.
- Pida la ayuda de sus seres queridos y amigos.
- Tenga a su alcance las cosas que use con frecuencia.
- Aprenda maneras de enfrentarse a su estrés. Haga ejercicios de respiración profunda, lea, toque música o haga otras cosas que le causen placer.
- Hable con su médico y obtenga ayuda para el dolor, las náuseas o la depresión que pueda experimentar.
- Haga ejercicio si puede. Pregunte a su médico cuál es el mejor tipo de ejercicio para usted.
- Mantenga un registro de cómo se siente cada día. Llévelo con usted cuando vaya a ver a su médico.
- Lleve una alimentación sana que incluya proteína (carne, huevos, leche y frijoles). Beba suficientes líquidos. Pregunte a su médico si debe seguir una dieta especial o tomar vitaminas.

Llame a su médico si:

- Su cansancio no se alivia, o si recurre o empeora.
- Siente más cansancio de lo normal durante o después de hacer cosas.
- Siente cansancio que no es debido a que ha tenido un nivel de actividad mayor al normal.
- Su cansancio afecta su vida social o su rutina cotidiana.

- Su cansancio no se alivia en parte al descansar o dormir.
- Experimenta confusión o no se puede concentrar en sus pensamientos.
- Siente que le falta la respiración o que su corazón late con fuerza después de una actividad ligera.
- No se puede levantar después de pasar más de 24 horas en cama.

Preguntas que debe hacer a su médico:

- ¿Por qué siento tanto cansancio?
- ¿Es el cáncer o el tratamiento del cáncer lo que me hace sentir tanto cansancio?
- ¿Hay algún tratamiento para mi cansancio?
- ¿Cuáles son mis recuentos sanguíneos? ¿Están bajos? ¿Se puede tratar esto?
- ¿Hay alimentos que debo ingerir para que mis recuentos sanguíneos aumenten?

Aunque el cansancio puede ser difícil de manejar, se puede controlar. Si necesita ayuda o tiene más preguntas en relación a su cansancio, llámenos cualquier hora, de día o de noche, al **1-800-227-2345**.

Last Medical Review: 7/22/2014

Last Revised: 7/22/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org