

# Qué hacer con el cansancio

El cansancio es una sensación de fatiga y falta de energía. Las personas con cansancio relacionado con el cáncer a menudo dicen que se sienten agotadas, incluso cuando duermen lo suficiente. El cansancio relacionado con el cáncer puede ser peor que el cansancio de la vida cotidiana y no mejora con el descanso.



## ¿Qué causa cansancio en las personas con cáncer?

El cansancio relacionado con el cáncer es uno de los efectos secundarios más comunes del cáncer y su tratamiento. Algunas causas comunes del cansancio en las personas con cáncer son:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirugía
- Inmunoterapia
- Recuento bajo de glóbulos rojos (anemia)
- Dolor
- Ansiedad o depresión



## ¿Cómo se siente el cansancio?

La gente describe el cansancio de muchas maneras. Algunas personas dicen que se sienten cansadas, débiles, exhaustas, agotadas o lentas. Es posible que digan que no tienen energía y no pueden concentrarse. Algunas personas también mencionan que sienten los brazos y las piernas pesadas, que no tienen ganas de hacer nada y que no pueden dormir o duermen demasiado. Es posible que digan que se sienten de mal humor, tristes, irritables o frustradas.

Su equipo de atención médica contra el cáncer puede pedirle que califique su cansancio como: ninguno, leve, moderado o grave. O bien puede utilizar una escala de 0 a 10, donde 0 significa ningún cansancio en absoluto y 10 significa el peor cansancio que pueda imaginar.

Es posible que le hagan preguntas como:

- ¿Cuándo empezó el cansancio? ¿Cuánto tiempo ha durado?
- ¿Ha cambiado con el tiempo? ¿De qué manera?
- ¿Qué cosas hacen que mejore? ¿Qué lo empeora?
- ¿Cómo ha afectado lo que hace a diario o las cosas que dan sentido a su vida?



## ¿Cómo se trata el cansancio?

El tratamiento del cansancio por parte de su equipo de atención médica contra el cáncer dependerá de la causa y de los síntomas. Los tratamientos comunes para el cansancio incluyen:

- Medicamentos para ayudarle a sentirse más alerta y despierto
- Fisioterapia
- Orientación y manejo del estrés
- Terapia del sueño



## ¿Qué puede hacer para manejar el cansancio?

**Haga tanta actividad física como le sea posible.**

- Intente realizar algo de actividad física todos los días. Incluso las caminatas cortas pueden aliviar el cansancio y ayudarle a sentirse mejor. Consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer antes de comenzar a hacer ejercicio. Es posible que le sugieran que trabaje con un fisioterapeuta para conocer el mejor plan de ejercicios para usted.

- Siga una rutina diaria y mantenga un nivel de actividad lo más normal posible.
- Otros tipos de actividad, como el yoga, el tai chi, o los estiramientos, también pueden ayudar a aliviar el cansancio.

### Ahorre su energía.

- Decida qué cosas necesita o quiere hacer más y concéntrese en ellas primero.
- Ponga las cosas que usa más a menudo al alcance de la mano.
- Dígales a sus amigos o a sus seres queridos lo que pueden hacer para ayudarle. Su apoyo podría ayudarle a afrontar mejor su cansancio.

### Reduzca su estrés.

- El yoga, la terapia de masajes, la meditación y los ejercicios de relajación pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.
- Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre grupos de orientación o de apoyo si le gustaría recibir ayuda para afrontar su estrés.

### Duerma bien.

- Intente dormir de 7 a 8 horas cada noche. Los horarios regulares para acostarse y levantarse ayudan a tener una rutina de sueño saludable.
- No haga ejercicio demasiado tarde en la noche.
- Tome solo siestas cortas o descansos (menos de 30 minutos).
- Evite la cafeína después de media tarde, o más temprano si afecta su sueño.

### Coma bien.

- Intente llevar una dieta que incluya proteínas, frutas, verduras y granos enteros. Beba líquidos durante todo el día.

- Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer acerca de la posibilidad de consultar a un dietista si tiene problemas para comer.



### Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene cansancio y cómo está afectando su vida. Pregunte si hay algo más que pueda hacer para aliviar su cansancio.

Además, pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer si algún medicamento que esté tomando podría hacer que sienta cansancio o somnolencia. Si es así, es posible que puedan cambiarle el medicamento o la dosis.

Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer lo antes posible si:

- No puede levantarse de la cama por más de un día.
- Tiene problemas para despertarse.
- Tiene dificultad para recuperar el aliento cuando hace actividad.
- Nota que su cansancio parece estar empeorando.



### ¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si:

- Siente confusión o mareos.
- Pierde el equilibrio o se cae.
- Siente que le falta de aire, incluso en reposo.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/cansancio](https://cancer.org/cansancio) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.