
Cómo tratar la fatiga



Esta guía del paciente lo ayudará a comprender lo siguiente:

| | |
|---|----------------|
| ¿Qué es la fatiga relacionada con el cáncer? | Pág. 2 |
| ¿Qué causa la fatiga relacionada con el cáncer? | Pág. 3 |
| ¿Qué puedo hacer para tratar la fatiga? | Pág. 4 |
| ¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica? | Pág. 13 |
| ¿Dónde puedo obtener más información? | Pág. 16 |

Esta guía es para las personas que tienen fatiga antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Pueden utilizarla pacientes, familiares, amigos o profesionales de la salud. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿Qué es la fatiga relacionada con el cáncer?

La fatiga relacionada con el cáncer es una sensación que puede durar un tiempo prolongado y que no se va con el descanso ni con el sueño. Es diferente de la fatiga que sintió antes de tener cáncer.

La fatiga suele empeorar durante el tratamiento.

La fatiga puede ir de leve a severa y puede aparecer y desaparecer con el paso del tiempo.

La fatiga es el síntoma más frecuente que padecen los pacientes con cáncer. Es una parte normal del tratamiento oncológico.

La fatiga puede hacer que se sienta:

- muy cansado, débil, pesado o lento
- deteriorado
- como si no pudiera pensar ni recordar cosas
- como si no tuviera energía para encontrarse con personas o realizar actividades

Testimonio del paciente:

"Sabía que debía moverme y hacer más cosas, ¡pero mi cuerpo simplemente no quería hacer nada!"

¿Qué causa la fatiga relacionada con el cáncer?

Este diagrama muestra qué cosas pueden causar la fatiga relacionada con el cáncer:



¿Qué puedo hacer para tratar la fatiga?

Manténgase activo

El ejercicio es excelente para aumentar la energía y mejorar la fatiga que siente.

Propóngase realizar 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días. El ejercicio no debe ser ni muy fácil ni muy duro. Debería ser capaz de hablar sin problemas mientras realiza ejercicios.

Estos consejos pueden ayudarlo a estar más activo:

Elija una actividad agradable adecuada para su salud y su estado físico.

Comience lentamente con un ejercicio ligero como caminar, nadar o yoga.

Siga su propio ritmo y aumente poco a poco la cantidad y la dificultad del ejercicio.

Elija una mezcla de actividades aeróbicas (como caminar o andar en bicicleta) y entrenamiento de resistencia (como levantamiento de pesas).

Si le resulta muy difícil realizar 30 minutos de actividad, divídala en sesiones de 5 a 10 minutos.

Para colaborar con el ejercicio, pídale a su equipo de atención médica que lo derive con un:

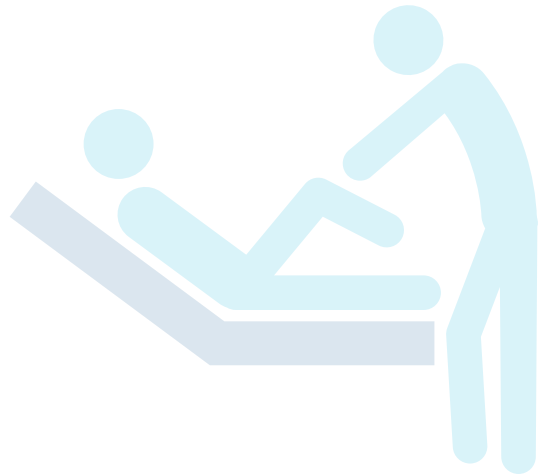
- fisioterapeuta
- terapeuta ocupacional
- especialista en ejercicios
- especialista en rehabilitación

El ejercicio también podrá:

- ayudar con el apetito
- ayudarlo a dormir mejor
- fortalecer los músculos
- darle una sensación de bienestar

¡Tenga cuidado!

- ✓ Deténgase y descanse si siente dolor, rigidez o si le falta el aire.
- ✓ Hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas sobre cómo realizar ejercicios de forma segura.
- ✓ Puede ejercitarse en cualquier momento durante el tratamiento o después después.



Mejore el sueño

Dormir mejor puede darle más energía.



Estos consejos pueden ayudarlo a mejorar el sueño:

Por la mañana

Despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Abra las cortinas para que entre la luz o vaya a una habitación iluminada después de despertarse.

Durante el día

Descanse en una habitación que no sea el dormitorio.

Haga siestas cortas (menos de 1 hora) entre las 12 y las 3 p.m.

Restrinja el alcohol y la cafeína (café, té, bebidas de cola, chocolate) durante la tarde y la noche.

Durante la noche

Establezca un "momento para aclarar la cabeza" para planificar y preocuparse durante la tarde-noche. De este modo se podrá ocupar de las preocupaciones que sobrevienen más tarde, cuando intente dormir.

Antes de ir a dormir, baje las luces y realice actividades como lectura, escuchar música o tomar un baño con agua tibia. Intente hacer actividades como rezar, la meditación y la visualización.

Apague todas las pantallas como computadoras, iPads y televisores, al menos una hora antes de ir a dormir.

Hora de dormir

Utilice su cama solamente para dormir y para tener sexo/intimidad.

Si no logra conciliar el sueño después de 20 a 30 minutos, levántese de la cama hasta que sienta sueño y vuelva a la cama.

Solo vaya a dormir cuando tenga sueño, sin importar la hora que sea.

Hable con el médico sobre los problemas que puedan alterar el sueño, como depresión, ansiedad y estrés.

Controle las emociones y el estrés

Hablar con alguien acerca de sus sentimientos o realizar actividades para ayudar con el estrés y la ansiedad puede ayudarlo con la fatiga.



Estos consejos pueden ayudarlo a controlar el estrés y las emociones:

Cambie o evite las situaciones que le causen estrés.

Distráigase con juegos o hablando con amigos.

Céntrese en cosas positivas y cosas que pueda controlar.

Testimonio del paciente:

“Al principio creí que no podía hacer nada con la fatiga, así que no se la mencioné al oncólogo. Me alegra saber que hay ciertas cosas que puedo tratar de hacer para afrontar la sensación de cansancio”.

Para hablar con alguien acerca de sus sentimientos, pídale a su equipo de atención médica que lo derive a un:

- asistente social
- consejero
- enfermera oncológica psicosocial
- psicólogo
- psiquiatra
- terapeuta ocupacional
- profesional sanitario espiritual

Estas actividades relajantes pueden ayudarlo a reducir el estrés:

Yoga.

Acupuntura.

Terapias médicas energéticas
(p. ej., Toque Terapéutico,
Reiki y Qigong).

Hipnosis.

Masaje.

Musicoterapia.

Ejercicios de relajación y de
respiración profunda.

Visualización guiada; visualizarse a
uno mismo en un lugar agradable
y tranquilo.

Meditación o aclarar la mente.

Reflexología; un masaje especial
en manos y pies.

Actividades silenciosas, de
su agrado, como leer o
escuchar música.

Hable con su médico antes de tomar cualquier fitoterapia.

Las fitoterapias como el Ginseng a veces pueden tener interacciones perjudiciales con el tratamiento oncológico.

Para más información, consulte la guía de la Canadian Cancer Society sobre Terapias Alternativas. Visite www.cancer.ca/publications



Busque ayuda

No tiene por qué luchar solo contra la fatiga. Puede obtener ayuda dentro de su comunidad y a través de su equipo de atención médica.



Estos consejos pueden ayudarlo a encontrar apoyo:

Hable con alguien en quien confíe acerca de cómo se siente a causa de la fatiga.

Únase a un grupo de apoyo. Existen grupos de apoyo contra el cáncer en línea o bien su equipo de atención médica puede ayudarlo a hallar uno en su comunidad.

Encárguese de sus necesidades espirituales a través de la religión, la naturaleza o actividades que le den tranquilidad mental, como escribir un diario.

Para informarse más acerca de los grupos de apoyo en línea, regístrese en Canadian Cancer Society's Peer Support Service (Servicios de Apoyo Mutuo de la Canadian Cancer Society). Visite www.cancer.ca/support

Ayuda para retornar al trabajo

Algunas compañías tienen programas que pueden ayudarlo a retornar al trabajo permitiéndole lo siguiente:

- ✓ trabajar media jornada para facilitar su retorno al trabajo
- ✓ cambiar sus horarios de trabajo para que no tenga que movilizarse durante la hora pico
- ✓ reducir las responsabilidades laborales
- ✓ hacer cambios en la manera en que trabaja, dónde trabaja o el tipo de trabajo que realiza

Para obtener más información, lea el panfleto "Prepárese para retomar el trabajo después del cáncer" en la página 15 de esta guía.

Dosifique su energía

Utilice la energía de manera sensata para poder hacer las cosas importantes para usted.



Planifique con tiempo

Planifique su día con tiempo, para descansar antes y después de las actividades.

Distribuya las tareas como las tareas domésticas en un periodo más largo.

Pida ayuda a familiares o amigos con actividades como las tareas domésticas, el cuidado de hijos o mascotas o con las compras.

Acomode las cosas en su casa para que la mayoría de las actividades se puedan hacer en una misma planta.

Tenga las cosas que utiliza con frecuencia a mano.

Planifique las actividades y las salidas donde pueda sentarse para descansar.

Establezca prioridades

Decida cuáles actividades son verdaderamente importantes para usted y guarde energía para ellas.

Postergue las actividades menos importantes.

Ritmo

Realice una actividad a la vez, sin apurarse.

Deténgase y descanse antes de que le gane el cansancio, incluso en medio de una tarea.

Descanse entre una y otra actividad.

Posición

Si es posible, siéntese cuando realice actividades.

Utilice herramientas para caminar, como pasamanos, barras de agarre, un bastón o un andador.

Evite levantar cosas pesadas.

Tome nota de la fatiga en un cuaderno o diario. Tal vez observe que hay momentos del día en que tiene más energía.

Coma bien

Coma alimentos saludables y mucha variedad para tener más energía.



Estos consejos pueden ayudarlo a comer bien cuando tiene fatiga:

Cocine cuando tenga más energía.

Haga refrigerios y comidas pequeñas a lo largo del día.

Cuando tenga energía, cocine de más y conserve el resto en el congelador.

Compre comida saludable y conveniente (como frutas y verduras precortadas).

Siga una dieta balanceada*

con variedad de alimentos de los cuatro grupos de alimentos:

- frutas y verduras
- cereales
- leche y sus alternativas
- carne y sus alternativas

*A menos que un miembro del equipo de atención médica le diga que debe seguir una dieta específica o evitar determinados alimentos.

Para obtener más consejos sobre alimentación consulte el folleto 'Eating well when you have cancer' (Cómo alimentarse bien cuando padece cáncer) de la Canadian Cancer Society. Visite www.cancer.ca/publications

Pídale a su equipo de atención médica que lo derive a un nutricionista matriculado. Un nutricionista podrá ayudarlo a hallar formas de comer bien cuando sienta fatiga. También puede visitar unlockfood.ca o llamar al **1-866-797-0000** para contactarse en forma gratuita con un nutricionista matriculado.

Sea paciente. Sentirse mejor llevará tiempo.

Pequeños cambios pueden mejorar la fatiga con el tiempo.



Estos consejos pueden ayudarlo a realizar cambios:

Escuche a su cuerpo.

Comience lentamente y realice un cambio a la vez.

Establezca objetivos realistas y sencillos.

Reconozca y celebre los logros que vaya alcanzando.

A veces, incluso después de poner en práctica todos estos consejos todavía podrá sentirse cansado. Durante estos momentos difíciles, sea amable y gentil con usted mismo.

Si tiene fatiga severa

Es importante que hable con su equipo de atención médica si piensa que tiene fatiga severa.

Pueden ayudarlo a hallar las causas de la fatiga, hacer pruebas y ayudar a confeccionar un plan para que se sienta mejor.

Use herramientas que le ahorren energía, como sillas de rueda, andadores, "palos" para alcanzar o asir cosas y carros con ruedas para desplazar objetos.

A veces se prescriben medicamentos como metilfenidato, modafinilo o dexametasona para ayudar a las personas con fatiga severa, aunque no hay pruebas fehacientes de que den resultado. Hable con su equipo de atención médica para obtener más información.

¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Avise de inmediato a su equipo de atención médica si presenta estos síntomas:

Mareos, falta de equilibrio o caídas.

Fatiga que empeora mucho de repente.

Súbita dificultad para respirar o aumento de las palpitaciones.

Hemorragia sin motivo o hemorragia que no para.

Ansiedad, depresión o sensación de no poder afrontar bien la situación.



¿Qué es la detección de síntomas?

En Ontario, los pacientes con cáncer completan una evaluación de detección de síntomas. La evaluación informa al equipo de atención médica sobre sus síntomas y cómo se siente. La herramienta se llama Sistema de evaluación de síntomas Edmonton (ESAS, Edmonton Symptom Assessment System).

Completar la evaluación de síntomas lo ayuda a usted y a su equipo de atención médica a manejar los síntomas.

Utilice los siguientes casilleros para que su equipo de atención médica pueda comprender los síntomas.



0 es ausencia de fatiga y 10 es la peor fatiga posible.

1 a 3

Puede tener fatiga **leve** si:

Presenta una pequeña cantidad de síntomas de fatiga

Es capaz de realizar actividades cotidianas como atender sus propias necesidades, cocinar, limpiar o trabajar

4 a 6

Puede tener fatiga **moderada** si:

La fatiga le provoca niveles moderados de estrés y preocupación

Tiene problema para realizar actividades cotidianas como atender sus propias necesidades, cocinar, limpiar o trabajar

Tiene problema para realizar actividades como caminar o subir escaleras

7 a 10

Puede tener fatiga **severa** si:

El nivel de fatiga es muy alto y causa niveles altos de estrés y preocupación

Quiere sentarse, recostarse o dormir todo el día

No es capaz de realizar actividades cotidianas como atender sus propias necesidades, cocinar, limpiar o trabajar

Cuando descansa puede sentir fatiga súbita o dificultad para respirar, aumento de la frecuencia cardiaca o hemograma bajo

Su equipo de atención médica quiere saber sobre su fatiga. Sus preguntas y preocupaciones son importantes. No tenga miedo de compartirlas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar estos enlaces y otros recursos útiles, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Sitios web:

Cancer Care Ontario

<https://www.cancercare.on.ca/>

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca
1-888-939-3333

Manage Cancer Fatigue

[health.sunnybrook.ca/
cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

Servicios de apoyo:

Canadian Cancer Society, localizador de servicios para la comunidad:

www.cancer.ca/csl

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Videos:

Cancer Related Fatigue

(Fatiga relacionada con el cáncer)
- por el Dr. Mike Evans

Folletos:

**Reclaim your energy:
Coping with cancer-related
fatigue (Reclame su energía:
cómo afrontar la fatiga
relacionada con el cáncer)**
(University Health Network)

**Prepárese para retomar el
trabajo después del cáncer**
(University Health Network)
Visite www.uhn.on.ca y busque
el título del folleto

**Llame a la Canadian Cancer
Society** para que le envíen una
copia de ambos recursos.
1-888-939-3333

**Complimentary therapies:
A guide for people with cancer
(Terapias alternativas: Una guía
para gente con cáncer)**

**Eating well when you have
cancer (Cómo alimentarse bien
cuando padece cáncer)**



Pida más información a su equipo de atención médica sobre el tratamiento de la fatiga.

Clases de autogestión:

Grupos de apoyo locales:

Videos:

Libros:

Panfletos:

Pregunte a su equipo de atención médica con quién debe comunicarse si siente que sus síntomas necesitan atención urgente.

Notas:

Las recomendaciones de esta guía se basan en la evidencia publicada y en el consenso de expertos. La información de esta guía se adaptó de las siguientes herramientas para pacientes:

- Reclaim your energy:
Coping with cancer-related fatigue
(Reclame su energía: cómo afrontar la fatiga relacionada con el cáncer)
- Managing cancer related fatigue:
For people affected by cancer
(Cómo tratar la fatiga relacionada con el cáncer: para personas que padecen cáncer)
(Canadian Partnership Against Cancer)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre la fatiga. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar la fatiga. Consulte siempre a su equipo de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. La información de esta guía no crea una relación médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Para consultar otras guías del paciente, visite:

www.cancercare.on.ca/symptoms

¿Le resultó útil esta guía para el paciente? Deje sus comentarios en:

cco.fluidsurveys.com/s/guides

Versión 1 – 2016

Cancer Care Ontario se reserva todos los derechos de autor, de la marca y todos los demás derechos de la guía, incluido el texto completo y las imágenes ilustrativas. Queda prohibido el uso o la reproducción de cualquier parte de este Recurso, salvo el uso personal. Tampoco se puede distribuir, transmitir o "copiar" de forma alguna, sin el previo consentimiento por escrito de Cancer Care Ontario.

