

Guía para manejar la fatiga relacionada con el cáncer

Índice

| | |
|---|----|
| Acerca de la fatiga relacionada con el cáncer | 2 |
| Causas | 2 |
| Señales de advertencia | 4 |
| Tratamiento de la fatiga | 4 |
| Ahorrar energía | 9 |
| Consejos para ahorrar energía | 10 |
| Información para cuidadores | 11 |
| Mi plan de acción | 12 |

Acerca de la fatiga relacionada con el cáncer

La fatiga relacionada con el cáncer no es la típica sensación de cansancio después de un día ajetreado. La fatiga relacionada con el cáncer es más grave. Dura más y puede entorpecer sus actividades cotidianas. Hablar por teléfono, ir de compras, comer, bañarse o incluso caminar puede resultar difícil cuando siente fatiga. Puede afectar todos los aspectos de su vida.

Con la fatiga cotidiana, es posible que descanse y luego se sienta renovado para comenzar o continuar con su día. Sin embargo, en el caso de la fatiga relacionada con el cáncer, es posible que el descanso o el sueño no lo ayuden a sentirse mejor.

Muchos pacientes dicen sentirse:

- Cansados o agotados.
- Débiles o extenuados.
- Exhaustos.
- Pesados o lentos.

La fatiga relacionada con el cáncer también puede causar muchos otros síntomas, como:

- Dificultad para pensar y realizar las tareas cotidianas.
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en las piernas.
- Irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia.
- Dificultad para caminar incluso distancias cortas.

Causas

La fatiga relacionada con el cáncer tiene muchas causas. Es lo más frecuente como síntoma de cáncer y como efecto secundario del tratamiento. De hecho, muchos pacientes acuden por primera vez al médico por este síntoma. Uno o más de los siguientes factores pueden causar fatiga.

Cáncer

Los cánceres de la sangre, como la leucemia y el linfoma, pueden causar fatiga. Los tumores sólidos que se han extendido a la médula ósea también pueden causar fatiga.

Tratamiento contra el cáncer

- **Quimioterapia:** cualquier medicamento de quimioterapia puede causar fatiga. Puede aparecer después de varias semanas de tratamiento y puede durar desde unos pocos días hasta después de finalizar el tratamiento.

- **Radioterapia:** durante la radioterapia, el organismo utiliza más energía para reparar los tejidos. La fatiga puede empeorar con el tiempo y durar desde 3 o 4 semanas después del tratamiento hasta 2 o 3 meses.
- **Cirugía:** la mayoría de los pacientes sienten algo de fatiga después de la cirugía, pero suele mejorar con el tiempo.
- **Trasplante de células madre (trasplante de médula ósea):** en los primeros meses después del trasplante, los pacientes suelen sentirse cansados. Con el tiempo, la energía puede aumentar, pero es posible que los pacientes nunca tengan tanta energía como antes. Sin embargo, pueden controlar la fatiga para sentirse mejor.
- **Inmunoterapia:** este tratamiento actúa sobre el sistema inmunitario, que es la forma que tiene el organismo de combatir las infecciones. El tratamiento puede provocar fatiga constante o tener efectos secundarios parecidos a los de la gripe. Esto incluye fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza y una sensación general de malestar.
- **Tratamiento combinado:** algunos pacientes reciben más de un tipo de tratamiento. Pueden recibir muchos tratamientos seguidos o dos o más tratamientos a la vez. Los pacientes que reciben tratamiento combinado pueden presentar más fatiga.
- **Nuevo fármaco o tratamiento:** los pacientes pueden recibir un nuevo tratamiento contra el cáncer si participan en un ensayo clínico. Cuando se estudian nuevos tratamientos, puede haber incertidumbre sobre qué efectos secundarios, como la fatiga, tendrán los pacientes y durante cuánto tiempo.

Otras causas de fatiga

A continuación, se enumeran otras causas de fatiga:

- **Anemia:** la anemia se produce cuando el nivel de glóbulos rojos es bajo. Esto afecta la capacidad del organismo para transportar oxígeno a las células. Tener menos oxígeno en las células debilita el organismo. El cáncer y su tratamiento pueden causar anemia.
- **Nutrición:** su dieta puede influir en la fatiga. Puede empeorar si no come lo suficiente o si no consume los alimentos adecuados. Siente fatiga porque su cuerpo necesita más “combustible” para producir energía. Incluso si consume los alimentos adecuados, puede sentir fatiga si su cuerpo no puede procesar los alimentos de la mejor manera.
- **Trastornos del sueño e inactividad:** la fatiga puede empeorar si no duerme bien. Dormir menos por la noche o dormir demasiado durante el día puede crear malos hábitos de sueño. Los pacientes menos activos durante el día o que se despiertan a menudo por la noche tienen más fatiga.
- **Aspectos psicológicos (estado de ánimo y depresión):** la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo pueden causar fatiga. Además, si sufre depresión, la fatiga puede empeorar. Puede durar más de lo habitual, incluso después de que desaparezcan las causas físicas. La fatiga también puede provocar sentimientos de baja autoestima y frustración. Esto puede hacer que se sienta impotente.
- **Fatiga mental:** la fatiga mental puede dificultar la concentración, la claridad de pensamiento y la toma de decisiones. El esfuerzo mental constante y los altos niveles de estrés o emociones fuertes pueden provocarla.

- **Dolor:** el dolor crónico o intenso puede aumentar la fatiga. Si siente dolor, es posible que no descansa ni duerma bien por la noche.
- **Medicamentos:** muchos medicamentos pueden causar fatiga. Por ejemplo, algunos analgésicos provocan somnolencia. Otros medicamentos para tratar la depresión, las náuseas, la ansiedad y las convulsiones también pueden causar somnolencia o fatiga.

Señales de advertencia

Es importante que preste atención a sus propias señales de advertencia de fatiga. Estas podrían incluir las siguientes:

- Sensación de debilidad en todo el cuerpo.
- Ojos y piernas cansados, y hombros rígidos.
- Dificultad para concentrarse.
- Despertarse cansado después de descansar o dormir.
- Falta de energía o menos energía.
- Falta de motivación para realizar actividad física.
- Irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia.

Tratamiento de la fatiga

En el pasado, los médicos les recomendaban a los pacientes con fatiga descansar y tomárselo con calma. Es probable que algunos médicos incluso les dijeran a los pacientes que la fatiga era simplemente algo con lo que tenían que vivir durante el tratamiento contra el cáncer. Hoy en día, los médicos saben más sobre la fatiga y las formas de tratarla. Para algunos pacientes, tratar la fatiga puede ser tan importante como tratar el cáncer. A continuación, presentamos algunas sugerencias y planes de tratamiento para tratar la fatiga.

Ejercicio

Cuando a una persona le diagnostican cáncer, todo su mundo se detiene. Todo gira en torno al tratamiento y a sentirse mejor. Es posible que la rutina diaria que alguna vez conoció ya no exista. En lugar de eso, puede que vaya al médico, reciba tratamiento o incluso permanezca en el hospital.

Cuando usted es menos activo o cambia su rutina, es posible que se sienta más cansado y con falta de energía. Al pasar más tiempo en la cama o sentado en sillas, también puede sentir ansiedad, depresión, debilidad, fatiga y náuseas.

Puede que le resulte sorprendente, pero el ejercicio ayuda a muchos pacientes con fatiga. La primera respuesta de un paciente a esta sugerencia puede ser: “Estoy cansado, ¿y quieres que haga ejercicio?”

Sí, muchos estudios han demostrado que las personas que tienen cáncer y que hacen ejercicio tienen los siguientes beneficios:

- Más energía.
- Mejor apetito.
- Mejor capacidad para realizar actividades físicas rutinarias.
- Mejor calidad de vida.
- Mejor perspectiva y sensación de bienestar.

Incluso durante el tratamiento del cáncer, es recomendable hacer ejercicio. Durante este tiempo, puede beneficiarse de un programa de rehabilitación. Hable con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Su médico puede sugerirle otras opciones si no puede hacer ejercicio.

Pautas generales con respecto al ejercicio

- Empiece despacio y dé tiempo a su cuerpo para adaptarse.
- Siga un programa de ejercicio regular. Un programa puede ayudarle a hacer ejercicio de forma segura y a evitar lesiones.
- Si siente mucho dolor, rigidez, agotamiento o le falta el aire, significa que se está excediendo. Es importante hacer ejercicio a su propio ritmo.
- Haga ejercicio con precaución. Haga que un familiar o amigo haga ejercicio con usted.
- No haga ejercicio si hace calor o hay humedad.
- Beba mucho líquido.

Estas son algunas sugerencias para hacer ejercicio de forma segura y beneficiosa:

- **Caminar a paso ligero:** caminar es una forma fácil y económica de hacer ejercicio. También puede ser una excelente actividad social. Comience con un ritmo lento a moderado. Camine gradualmente durante más tiempo cada semana hasta que pueda hacerlo durante 30 a 45 minutos. Hay muchos lugares para caminar de forma segura. Por ejemplo, puede caminar dentro de su casa o ir al centro comercial más cercano para caminar dentro de un espacio bien iluminado. Aquí tiene algunos consejos:
 - Use calzado para caminar.
 - Beba mucho líquido.
 - Examine el camino en busca de superficies irregulares.
 - Utilice un bastón para mantener el equilibrio.

Si no está acostumbrado a caminar, es posible que sienta dolor al día siguiente. Un baño caliente puede ayudar.

- **Estiramiento y entrenamiento con pesas ligeras:** esta es una buena forma de hacer ejercicio si no puede salir de casa. Un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional o un entrenador certificado pueden ayudarlo a diseñar su propio plan de entrenamiento. Estos son algunos ejemplos de ejercicios:
 - Curl (flexión) de brazos

- Estocadas caminando
- Elevaciones de talones
- Subir y bajar escaleras
- Patadas de bicicleta acostado

Para el entrenamiento con pesas, utilice latas de verduras, botellas de agua o bandas elásticas. Algunas cadenas de televisión ofrecen programas de fitness que explican cómo hacer estos ejercicios. Por ejemplo, una estación local puede transmitir el programa “Sit and Be Fit” en su área o usted puede verlo por Internet.

- **Ejercicios aeróbicos acuáticos (si su médico lo permite):** los ejercicios aeróbicos acuáticos son una excelente forma de ejercicio porque causan menos impacto en los músculos y las articulaciones. No es necesario saber nadar. Suelen hacerse con el agua hasta la cintura o el pecho. El mejor lugar para practicar ejercicios aeróbicos acuáticos es una piscina cubierta donde el agua no esté ni demasiado caliente ni demasiado fría. Para las clases, consulte los gimnasios locales, la YMCA o los centros comunitarios. Recuerde consultar antes a su médico si está recibiendo tratamiento contra el cáncer. Es posible que tenga que esperar a terminar el tratamiento antes de iniciar un programa acuático.
- **Yoga:** el yoga es una buena forma de ganar flexibilidad y relajarse, ya que se centra en la respiración.
- **Ciclismo estático en interiores:** con el ciclismo en interiores, no hay movimientos ni técnicas complejas que aprender. Siempre tiene el control de la velocidad y la tensión de la bicicleta. No causa impacto y ejerce menos presión en las rodillas, las caderas y los tobillos que muchas otras formas de ejercicio. Para empezar, consulte si se ofrecen clases en su gimnasio.

Comer de forma equilibrada

La fatiga puede empeorar si no come lo suficiente o si no consume los alimentos adecuados. Seguir una dieta equilibrada puede ayudarlo a sentirse mejor y a tener más energía. Aquí hay algunos consejos que lo ayudarán a gestionar y mantener una buena alimentación.

- **Consuma la cantidad adecuada de calorías.** Si no puede comer comidas de tamaño regular, coma porciones pequeñas con más frecuencia.
- **Incluya proteínas en su dieta.** El pescado, las carnes magras, el yogur y los quesos bajos en grasa, los huevos, las legumbres, los frijoles y la mantequilla de maní son buenas fuentes de proteínas.
- **Beba mucho líquido.** Beba al menos 8 vasos (8 onzas) de líquido al día para mantenerse hidratado. Entre los líquidos se incluyen: agua, jugos, leche, caldo, batidos, gelatinas y otras bebidas. Si no puede comer mucho, elija líquidos ricos en calorías o proteínas. Beba leches, jugos, batidos y suplementos nutricionales.

- **Consuma alimentos ricos en vitaminas y minerales.** Las frutas, las verduras, los frijoles, las nueces y los cereales integrales son buenas fuentes de vitaminas y minerales.
- **Consulte con un dietista.** Un dietista registrado puede ayudarlo con sus inquietudes alimentarias para que obtenga los nutrientes que necesita. Puede ofrecerle formas de aumentar las calorías y consumir proteínas en su dieta. Programe una cita con un dietista.

Pruebe una de estas ideas de refrigerios fáciles y bien equilibrados:

- Manzana y queso en tiras.
- Banana y mantequilla de maní.
- Requesón y frutos rojos.
- Carne, queso o mantequilla de maní sobre pan.
- Frutas frescas o secas y nueces.
- Galletas Graham y leche descremada.
- Galletas integrales con queso.
- Batido de naranja (jugo de naranja y leche).
- Tortilla y frijoles.
- Yogur con granola y nueces.

Dormir bien

No dormir lo suficiente puede contribuir a la fatiga. Si usted es menos activo durante el día y se despierta a menudo por la noche, es más probable que tenga mayores niveles de fatiga. Una alteración en su patrón de sueño también puede aumentar la fatiga. Para ayudarlo a conciliar el sueño durante la noche, puede poner en práctica estos consejos.

Durante el día

- Haga ejercicio con regularidad. Incluso una caminata corta durante el día puede ayudarlo a relajarse. No haga ejercicio por la noche. Tómese al menos de 2 a 4 horas antes de acostarse para recuperarse del ejercicio.
- Limite las siestas. Si necesita una siesta, que sea de 30 minutos o menos.

Antes de acostarse

- Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina a última hora de la tarde y por la noche. Limite los líquidos por la noche antes de acostarse.
- Apague la televisión y otras pantallas (computadora, teléfono y iPads) una hora antes de acostarse. Escuche música tranquila o dese un baño caliente.
- Si se preocupa o no puede “apagar el cerebro” cuando intenta dormir, haga una lista de las cosas que debe hacer al día siguiente. Esto lo ayudará a relajarse.

A la hora de dormir

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Un refrigerio antes de acostarse de leche tibia, pavo o banana puede provocarle sueño.
- Utilice su dormitorio solo para dormir y para la intimidad. No lea, mire televisión ni trabaje en el dormitorio.
- Si usted es de los que constantemente mira el reloj, colóquelo mirando hacia otro lado.
- Para conciliar el sueño, acuéstese en la posición en la que normalmente se encuentra al despertar.
- Haga que su pareja se acueste con usted a la misma hora.
- Si se despierta durante la noche y no puede conciliar el sueño en 15 o 20 minutos, vaya a otra habitación y relájese. Lea un libro (no en una pantalla) o escuche música relajante. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama. Repítalo según sea necesario si se despierta muchas veces durante la noche.

Otros consejos útiles para la hora de dormir

- Duerma en una habitación oscura, fresca, tranquila y relajante.
- Agregue una hora adicional de sueño si se siente mal o no puede levantarse a la hora prevista por la mañana.
- Recorra a la meditación, los masajes o la relajación para reducir el estrés.
- Evite cosas que estimulen su mente como la televisión, la computadora, los libros y los videojuegos.

Manejo del estrés y relajación

Aprender sobre el manejo del estrés y la relajación puede ayudarlo a controlar la fatiga. Estos son algunos consejos.

- Aprenda técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda.
- Participe en pasatiempos que requieran poca energía física. Intente tejer, leer, escuchar música y hacer álbumes de recortes.
- Hable con su familia y amigos, y pídale ayuda.
- Los grupos de apoyo para el cáncer pueden ser un gran recurso para obtener apoyo y comprensión. Pídale a su trabajador social una lista de grupos de apoyo en su área.
- Si el estrés parece estar fuera de control o se siente deprimido, pida hablar con un consejero o terapeuta.

Considerar el uso de medicamentos

A veces, los medicamentos pueden ayudar con la fatiga. Pueden ayudar a mejorar la energía y la memoria, dar sensación de bienestar y aumentar el apetito. Sin embargo, algunos medicamentos también pueden provocar insomnio, excitación o sensación de “nerviosismo” y cambios de humor. Los pacientes que toman este tipo de medicamentos son vigilados de cerca para detectar posibles reacciones y efectos nocivos. Si es necesario, pueden modificarse las dosis.

Ahorrar energía

Ahorrar energía durante el día puede ayudarlo a tener menos fatiga. La forma en que se para, camina, mueve su cuerpo y organiza su área de trabajo puede afectar su energía. Siga estos consejos para ahorrar energía y reducir su nivel de fatiga.

Planifique y organice su trabajo.

- Realice tareas que requieran más energía durante el momento del día en el que tenga más energía.
- Alterne las tareas que requieran mucha energía con las que requieran menos.
- Cada día, planifique las actividades que le gustaría hacer.
- Pida a otros que hagan todo lo posible por usted.
- No realice tareas que no sean importantes. Omita pasos si es posible.
- Combine los recados en un solo viaje y simplifique los detalles.

Haga las cosas a su propio ritmo.

- Vaya a un ritmo moderado. No se precipite.
- No realice actividades intensas de forma repentina. Esto puede agotar su energía.
- Cree una rutina para evitar excederse.

Programe momentos de descanso.

- Equilibre las actividades de modo que esté activo, descansando, activo, descansando y así sucesivamente.
- Deténgase a descansar antes de que se canse.

Mueva su cuerpo de forma segura.

- Siéntese para realizar actividades cuando sea posible.
- Utilice dispositivos de ayuda si es necesario, como andadores, vehículos eléctricos de movilidad, bastones, pasamanos y barras de sujeción.
- Evite levantar objetos pesados como niños, ollas, sartenes y ropa sucia. Doble las rodillas y use los músculos de las piernas para levantar, no la espalda. Utilice carros o carretas para mover objetos de una habitación a otra o de un lugar a otro.
- Limite el trabajo que le exija estirar los brazos por encima de la cabeza. Guarde los objetos al nivel de la cintura.

Priorice sus actividades.

- Haga una lista para decidir qué actividades es importante que haga. Decida qué tareas pueden asignarse a otra persona.
- Céntrese en las actividades que le gusta hacer.

Controle su entorno.

- Evite las temperaturas muy altas o muy bajas.
- No tome duchas o baños largos y calientes. Esto puede agotar su energía.

Consejos para ahorrar energía

Vestirse

- Use ropa holgada.
- Use ropa que no tenga muchos botones.
- Utilice un alcanzador o un palo para vestirse para ayudar con las cremalleras en la espalda.
- Siéntese mientras se viste.
- Si es mujer, abroche el sostén por delante y gírelo hacia atrás.
- Use zapatos sin cordones o con cordones de Velcro®.
- Utilice un calzador de mango largo o una ayuda para calcetines.
- Lleve el pie a la altura de la rodilla. No se incline para ponerse los calcetines y los zapatos.

Bañarse y arreglarse

- Utilice una silla en la ducha o en la bañera.
- Utilice una esponja o un cepillo de mango largo para llegar a la espalda y los pies.
- Utilice jabón líquido o jabón con cuerda.
- Utilice una bata de felpa en lugar de toallas para secarse.
- Utilice organizadores para tener los objetos al alcance de la mano.
- Apoye los codos sobre un tocador para evitar inclinarse.
- Utilice un asiento elevador para inodoro.
- Lávese el cabello en la ducha en lugar de en el lavabo.
- Utilice cepillos o peines de mango largo para evitar tener los brazos levantados sobre la cabeza.
- Siéntese mientras se seca el cabello con el secador o se arregla.

Tareas domésticas

- Reparta las tareas a lo largo de la semana o el mes.
- Pida ayuda a amigos o familiares o contrate a alguien para que lo ayude.
- Utilice plumeros, trapeadores y recogedores de mango largo.
- Camine a la par de la aspiradora en lugar de empujarla frente a usted.

Compras

- Haga una lista.
- Organice su lista por pasillo de la tienda.
- Pida ayuda en la tienda o utilice un carrito motorizado mientras compra.
- Haga que le entreguen los alimentos en casa.
- No compre durante las horas pico.

Cocinar

- Reúna todos los ingredientes antes de empezar.
- Utilice mezclas o alimentos preenvasados.

- Coloque los objetos de uso frecuente a la altura del pecho para evitar tener que agacharse o estirarse.
- Cocine en utensilios que también sean elementos para servir.
- Utilice electrodomésticos pequeños y livianos.
- Use una licuadora o batidora en lugar de mezclar a mano.
- Compre utensilios que se adapten cómodamente a su mano.
- Cubra los hornos y las bandejas de goteo con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
- Deje los platos en remojo en lugar de fregarlos.
- Deje que los platos se sequen al aire.

Cuidado de niños

- Planifique actividades o salidas en un lugar que le permita sentarse o recostarse.
- Aproveche los programas de guardería.
- Enseñe a los niños a hacer de las tareas domésticas un juego.

Lugar de trabajo

- Planifique su trabajo en función de sus mejores momentos del día.
- Cree estaciones de trabajo para que el equipo esté al alcance de la mano.
- Tome atajos.
- Haga pausas para descansar.
- Trabaje media jornada, si es posible.

Ocio

- Planifique actividades que le permitan sentarse o acostarse.
- Planifique las actividades sociales para cuando tenga más energía.

Otras actividades

- Instale y utilice rampas.
- Utilice una silla elevadora.
- Utilice el control de crucero cuando conduzca.

Información para cuidadores

Es importante que los cuidadores se mantengan saludables y cuiden su propio bienestar. Así podrán brindar la mejor atención posible a sus seres queridos. Los cuidadores pueden sufrir fatiga debido a las exigencias físicas y emocionales a las que se ven sometidos. Los cuidadores también pueden utilizar gran parte de la información proporcionada en este libro.

- Tómese tiempo para usted y sus necesidades. Pida ayuda a familiares y amigos para cuidar a su ser querido. Pida ayuda para hacer recados u otras tareas. Las personas preocupadas por el bienestar de su ser querido estarán encantadas de poder ayudarlo.
- Siga una dieta equilibrada y beba mucho líquido todos los días.
- Realice caminatas cortas y haga ejercicio a diario.

