

Qué hacer con el cansancio

What to Do for Fatigue -Spanish

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
- Recuentos sanguíneos bajos
- Niveles bajos de electrolitos (química de la sangre)
- Infección
- Cambios en los niveles hormonales



Cómo describir el cansancio

La gente describe el cansancio de muchas maneras. Algunas personas dicen que se sienten cansadas, débiles, agotadas, fatigadas, desgastadas 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 frustrados.

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?



Consejos para manejar el cansancio

Haga tanta actividad física como pueda.

- 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 más o desea hacer y enfóquese en ellas primero.
- Ponga las cosas que usa con más frecuencia 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.

Disminuya su nivel de 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 sobrellevar 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 en las bebidas (como el café, el té o los refrescos).

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.



Hable 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 se sienta cansado y adormecido. Si es así, es posible que puedan cambiarle el medicamento o la dosis.

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

- No puede levantarse de la cama por más de un día
- Siente confusión, mareos, o si se cae
- Tiene dificultad para respirar.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.