

Sobrellevar la fatiga por cáncer

Para enfermos de cáncer, familiares y amigos

La fatiga es una sensación de cansancio intenso que experimentan muchas personas que padecen cáncer y que se someten a tratamiento (quimioterapia, radioterapia, tratamiento hormonal y, en ciertos casos, cirugía).

Este folleto informativo responde preguntas frecuentes sobre la fatiga causada por el cáncer y el tratamiento contra el cáncer.

¿Qué es la fatiga por cáncer?

La fatiga por cáncer significa cansancio y falta de energía. Constituye el efecto secundario más frecuente del cáncer y de su tratamiento.

La fatiga por cáncer es muy distinta del cansancio cotidiano. Puede aparecer de un momento a otro. A diferencia del cansancio cotidiano, no necesariamente es producto del ejercicio o de la actividad de una larga jornada. El descanso no siempre ayuda a aliviar la fatiga. Puede continuar durante semanas, meses o incluso años después del tratamiento. En estos casos se suele llamar "fatiga crónica" o cansancio prolongado. Sin embargo, la mayoría recupera su nivel de energía normal dentro de un lapso de entre seis meses y un año después de concluir el tratamiento.

La fatiga puede provocar agobio y frustración. Es posible que afecte muchos aspectos de la vida.

¿Cómo se manifiesta?

Los síntomas difieren según la persona. Quienes padecen fatiga por cáncer describen sensaciones de debilidad, agotamiento, somnolencia, modorra, cansancio, confusión o impaciencia. Algunos la describen como una "experiencia que afecta todo el cuerpo" y comentan que "no se pueden mover". Otros sienten los miembros cansados o doloridos y se quedan sin aire incluso después de una actividad muy leve.

Para muchos, la fatiga por cáncer no se parece a nada que hayan experimentado antes. A menudo puede ser difícil de describir y difícil de comprender para otras personas.

¿Qué efecto causa la fatiga?

Muchos enfermos de cáncer sostienen que la fatiga es el más complejo de todos los efectos secundarios del cáncer y de su tratamiento. La fatiga puede repercutir en cómo piensan y también en cómo se sienten. Es posible que una persona que tiene fatiga:

- Necesite dormir más o tenga problemas para dormir
- Se sienta agotada física, emocional y mentalmente
- Sienta pesados los brazos y las piernas
- No tenga ganas de hacer cosas habituales como comer, charlar con amigos y familiares o ir de compras
- Tenga dificultades para concentrarse o pensar con lucidez
- No desee tener relaciones sexuales

- Sienta que todo le cuesta. Estas sensaciones pueden provocarle mal humor.

Hay quienes hasta pueden deprimirse. Si alguien siente tristeza permanente, o le cuesta levantarse a la mañana o no tiene ganas de hacer cosas que antes le gustaban, es importante que consulte a su médico, que llame a la Cancer Helpline (línea de ayuda contra el cáncer) al **13 11 20** o a la Multilingual Line (línea plurilingüe) al **13 14 50**. Probablemente tenga depresión, en cuyo caso puede ayudarle una terapia o medicación.

"No tenía idea de que seguiría sintiendo cansancio aún cinco meses después de terminar el tratamiento... No sabía cómo solucionarlo y me horrorizaba pensar que fuera así: que ya no podría volver a mi estado normal, que ya nunca volvería a tener energía". (Georgina)

¿Cuál es la causa de la fatiga por cáncer?

La fatiga durante el tratamiento puede deberse a los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer, entre ellos:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirugía
- Trasplantes de médula ósea
- Terapias biológicas
- Tratamientos hormonales.

Un efecto secundario frecuente de algunos de estos tratamientos es la cantidad insuficiente de glóbulos rojos (anemia). La anemia significa que hay

menos glóbulos rojos que transportan oxígeno a todo el cuerpo.

El cáncer puede causar fatiga. Ciertos tumores malignos producen toxinas. Estas provocan cansancio o impiden que el cuerpo genere minerales importantes, como potasio y calcio.

Cuando los niveles de esos minerales bajan demasiado, esto afecta a los músculos y puede causar debilidad y cansancio. A veces el tratamiento del cáncer afecta los niveles hormonales, lo cual también puede reducir la energía.

Otros factores pueden provocarle cansancio a un enfermo de cáncer: la mala alimentación, el dolor, el mal dormir, el estrés, la depresión, las infecciones, algunos fármacos y la falta de ejercicio.

Los enfermos de cáncer pueden padecer además otros problemas de salud; efectos secundarios de analgésicos, esteroides, pastillas para dormir o antidepresivos, y trastornos emocionales.

Se está investigando para hallar la causa de la fatiga por cáncer y los mejores métodos para manejarla y tratarla.

¿Cómo se sobrelleva la fatiga por cáncer?

Si tiene fatiga por cáncer, admita su situación para consigo y ante los demás. Pregúntele a su médico si hay algún tratamiento farmacológico que pueda ayudarle.

A continuación, algunas ideas para quienes padecen fatiga por cáncer:

- Planifique actividades que esté en condiciones de llevar adelante.
- Descanse cuando sienta cansancio.

- Haga siestas o pausas breves en lugar de tomarse un descanso prolongado.
- No haga más de lo que le resulte cómodo.
- Deténgase antes de cansarse demasiado.
- Aliméntese bien y tome mucho líquido. A algunas personas, comer en forma cotidiana muchas frutas, verduras y cereales (como pastas y arroz) les da una sensación de energía. Hay quienes se sienten mejor comiendo más carne en forma habitual. Consulte a un nutricionista si necesita consejos o ayuda para planificar las comidas o aumentar su nivel de energía.
- Fumar provoca cansancio. Si fuma, consulte a su médico o comuníquese con la Quitline (línea telefónica para dejar de fumar) al 13 78 48.
- El alcohol puede causar cansancio y pérdida de energía. Reduzca su consumo de alcohol.
- El ejercicio ayuda a fortalecerse y a sentirse mejor. Si no acostumbra hacer ejercicio, comience por una caminata lenta de entre 5 y 10 minutos. Si se siente bien, vaya aumentando el tiempo de a poco. El estiramiento es un ejercicio adecuado y moderado.
- Si antes hacía mucho ejercicio y se mantenía activo, elija una actividad menos enérgica, como yoga, tai chi o incluso caminar.
- Treinta minutos de ejercitación cinco o seis días por semana pueden aliviar la fatiga.
- Intente hacer cosas que le den alegría.
- Pasar un rato ameno con amigos o jugar con una criatura o con una mascota puede hacerle sentirse mejor.
- Escuchar música, leer o meditar puede ayudarlo a relajarse.
- Haga lo que necesite y desee hacer
- Si le ofrecen ayuda amigos y familiares, déjeles hacer algunas de las cosas que normalmente le corresponderían a usted.
- Si las visitas lo cansan, comuníquelas que necesita descansar.
- Evite el estrés cuando pueda y aprenda métodos para relajarse.
- Tome nota de cuándo siente cansancio y planifique las actividades para cuando se sienta mejor.
- Llame a la Cancer Council Helpline (línea de ayuda del Consejo contra el Cáncer) al **13 11 20** para hablar con un voluntario del programa Cancer Connect, que puede contarle su historia y cómo sobrellevaba este problema.
- Hágase miembro de un Grupo de Apoyo para Enfermos de Cáncer o hable con una enfermera de oncología a través de la Cancer Council Helpline. Hablar de lo que siente puede reducir el peso de la fatiga, y puede enterarse de cómo afrontaron situaciones similares otras personas.

Consejos para llevar adelante las actividades cotidianas

Si padece fatiga por cáncer, consulte en su municipalidad cómo pueden brindarle ayuda. (Consulte la guía telefónica White Pages [páginas blancas], en la sección "business" [empresas] bajo el nombre del municipio.) Las municipalidades pueden ofrecer servicios de comida, limpieza doméstica, mantenimiento y jardinería, asistencia diurna para adultos y

niños, cuidado de mascotas, y visitas de voluntarios. Algunos de estos servicios son gratuitos y otros son de bajo costo. El asistente social de su hospital puede informarle sobre otros servicios. También puede recurrir a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional.

En el trabajo

- Si sus obligaciones laborales habituales le resultan difíciles debido a la fatiga, pregúntele a su empleador si es posible modificar sus tareas o su horario laboral.
- Si la fatiga le dificulta trabajar, contemple la posibilidad de tomarse una licencia o de trabajar menos horas durante un tiempo.
- Prevea trabajar con mayor intensidad cuando se sienta con más energía y tomarse breves descansos para cuando sea probable que se sienta cansado.
- Si su trabajo requiere agacharse o moverse mucho, pregúntele a su empleador si puede cambiar de tarea por un tiempo.
- Si tiene problemas con el empleo o con su empleador a causa del cáncer o de algún aspecto relacionado con su tratamiento, póngase al corriente de sus derechos. Visite www.cancervic.org.au o llame a la Cancer Council Helpline al **13 11 20** para obtener más información.

¿Es el reposo siempre lo mejor?

- Amigos y familiares pueden aconsejarle a quien padece fatiga

por cáncer "tomarse las cosas con calma" y "descansar mucho". Pero guardar un reposo prolongado en cama puede provocar más cansancio. Demasiado reposo puede debilitar los músculos y tornar más difícil mantenerse activo. Si sufre de fatiga por cáncer, manténgase tan activo como pueda mientras no se agrave la fatiga.

- Pregúntele al médico o a la enfermera cuánto reposo en cama y cuánto ejercicio recomiendan.
- Otras personas quizá no comprendan que el reposo no hace desaparecer la fatiga. Explíqueles que la fatiga es distinta del cansancio normal.

Cuándo hablar con el médico o la enfermera

Si sufre de fatiga por cáncer, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicio físico. Pregúntele al médico cómo manejar la fatiga y llevar una vida tan normal como sea posible.

Infórmele a su médico o enfermera si:

- Se marea.
- Pierde el equilibrio al caminar o al levantarse de la cama o de una silla.
- Se cae o se lastima.
- Le duele el cuerpo.
- Le falta energía.
- Le cuesta despertarse.
- El cansancio le hizo quedarse en cama durante un día entero.
- Tiene dificultades para respirar.
- La fatiga empeora.
- Se siente confundido y no puede pensar con lucidez.
- No duerme bien.

¿Cuándo se pasará la fatiga?

La fatiga puede aliviarse cuando concluya el tratamiento para el cáncer. Algunas personas sienten fatiga después de concluir el tratamiento. A veces la fatiga se pasa pero luego vuelve.

Trate de tener paciencia si no se recupera tan rápido como quisiera.

Si le preocupa la fatiga, consulte a su médico o enfermera. Ellos pueden calcular cuánto podría durarle la fatiga.

Multilingual Cancer Information Line

(línea plurilingüe de información sobre cáncer), **13 14 50**: brinda información sobre cáncer en el idioma del interesado. Los enfermos de cáncer pueden hablar con una enfermera experimentada en oncología con ayuda de un intérprete y obtener información sobre el cáncer y asistencia, al precio de una llamada local.

Siga estos pasos:

1. Llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 13 14 50, de lunes a viernes de 9 a 17.
2. Indique el idioma que necesita.
3. Espere en línea hasta que lo atienda un intérprete (puede demorar hasta 3 minutos).
4. Pídale al intérprete que llame a la línea de ayuda del Cancer Council (Consejo contra el Cáncer) de Victoria, 13 11 20.

5. Estará en comunicación con el intérprete y una enfermera de oncología.

Llame al **13 11 20** para obtener información y asistencia en inglés.

Última actualización: noviembre de 2010

