



# Ayuda para combatir el cansancio

*Getting help for fatigue*

El cansancio es cuando siente fatiga o agotamiento física y mentalmente. Significa que no tiene la energía que se requiere para hacer lo que quiere o necesita hacer.

El cansancio que viene con el cáncer es distinto del cansancio del diario vivir. El cansancio normal de la vida cotidiana es un problema de corta duración que se mejora con el descanso. El cansancio relacionado con el cáncer es peor y causa más angustia; el descanso no lo hace desaparecer. Y aun un mínimo de actividad puede dejarle exhausto(a).

El cansancio relacionado con el cáncer es uno de los efectos secundarios más comunes y angustiosos del cáncer y de su tratamiento.

## ¿Qué es lo que causa cansancio en las personas con cáncer?

El cáncer en sí puede causar cansancio. Ocurre, además, con mucha frecuencia durante los tratamientos de quimioterapia y radioterapia con los que se combate el cáncer. Otras cosas que también pueden venir con el cáncer pueden empeorar el cansancio (como los bajos recuentos sanguíneos, el dolor y los trastornos del sueño).

## Hable sobre su cansancio

Antes de que los integrantes de su equipo de atención médica puedan ayudarle, deben saber qué tan intenso es su cansancio. La mejor medida la dará su propio informe al respecto; aunque describirlo pueda resultar difícil.

La gente describe el cansancio de distintas maneras. Algunos dicen que se sienten cansados, débiles, exhaustos, hastiados, agotados o lentos. Puede que también digan que no tienen energía y que no se pueden concentrar. Otros cuentan que sienten los brazos y las piernas pesados, tienen poco (o nada) de ánimos para hacer lo que sea, y no pueden dormir o duermen demasiado. Puede que incluso digan que se sienten malhumorados, tristes, irritables o contrariados. Procure encontrar y compartir las palabras que mejor describan cómo el cansancio le hace sentir.

## ¿Qué tan grave es?

Uno puede describir el grado de intensidad de su cansancio con palabras como: nada, leve, moderado o grave. O puede usar una escala de 0 a 10, en la que 0 signifique nada de cansancio y 10 signifique el peor cansancio que pueda imaginar.

Además, es posible que se le pregunten cosas como éstas:

- ¿Cuándo comenzó su cansancio? ¿Cuánto le ha durado?
- ¿Ha cambiado con el paso del tiempo? ¿En qué sentido?
- ¿Hay algo que lo alivie? ¿Algo que lo empeore?
- ¿Cómo ha afectado el cansancio las cosas que suele hacer a diario o que le dan sentido a su vida?

# Consejos para hacer frente al cansancio

## Ahorre su energía.

- Decida cuáles de las tareas por hacer son las más importantes y concéntrese en ellas primero.
- Haga las cosas lentamente, para no usar demasiada energía mientras las hace.
- Pida ayuda y, siempre que sea posible, deje que otros hagan cosas por usted.
- Ponga a su alcance las cosas que use más a menudo.
- Establezca y siga una rutina diaria estructurada, manteniendo un nivel de actividad tan normal como le sea posible.

## Distráigase.

Sentir cansancio puede desanimarle y contrariarle. Es fácil permitir que sus pensamientos giren solo en torno a eso. Procure distraerse con otras cosas, como escuchar música o leer un libro. Estas cosas pueden brindarle un escape de su cansancio sin usar demasiada energía.

## Haga ejercicio físico.

Un programa de ejercicios aeróbicos (solo con la aprobación de su médico) puede aliviar su cansancio, ayudar al mejor funcionamiento de su corazón y sus pulmones, y hacer que se sienta mejor. Puede que necesite consultar con un fisioterapeuta, para enterarse del plan de ejercicio físico que le conviene seguir en estos momentos.

## Coma bien.

- Hable con su equipo de atención médica respecto a cómo resolver problemas como la falta de apetito, la diarrea, las náuseas o los vómitos.
- A menos que se le indique lo contrario, siga una dieta balanceada que incluya proteínas (carne, leche, huevos y frijoles) y beba entre ocho y diez vasos de agua al día.

## Duerma bien.

- Evite la cafeína en bebidas como café, té o refrescos gaseosos, o incluso en alimentos (como el chocolate).
- No haga ejercicio físico demasiado tarde en la noche; esto puede causarle problemas para dormir.
- Tal vez necesite dormir siestas, pero procure que sean cortas (de menos de media hora) y temprano en el día, para que no afecte su sueño nocturno.
- Trate de evitar pasar demasiado tiempo en cama, lo cual puede debilitarle.

## Relájese.

- Trate de caminar, sentarse en un lugar agradable, hacer algo de jardinería u observar las aves.
- Procure reducir el estrés con cosas como respirar profundamente, meditar, orar, conversar con otros, pintar o hacer cualquier otra actividad que le guste.
- Mantenga un registro en el que anote, diariamente, cómo se siente. Llévelo consigo cuando vaya a su consulta médica.
- Hable con su médico sobre cómo controlar todo dolor, náusea o depresión que pueda sentir.

**Recuerde:** no hay una sola manera de diagnosticar o tratar el cansancio. Hágle saber a su médico o a su enfermera cuán intenso es, para que puedan prestarle la ayuda que necesita para enfrentarlo.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional con relación al cáncer, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

