



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo manejar el cansancio o la debilidad

El cansancio (fatiga) o la debilidad es un síntoma común en las personas con cáncer, pero es diferente para cada persona. Sentirse débil es a menudo parte del cansancio. Es importante recordar que en algunas personas el cansancio podría mejorar después de que el tratamiento termine. En otras personas, sin embargo, dura muchos meses o años después del tratamiento.

Cómo describir y manejar la debilidad

La debilidad es la disminución de la fuerza. Si la debilidad es causada por una cirugía en cierta parte del cuerpo o la pérdida de una parte del cuerpo, la terapia física o la terapia ocupacional podría ser útil. En caso de que se deba a una infección o a cambios en los niveles sanguíneos, como recuentos bajos de células sanguíneas, niveles bajos de electrolitos o cambios en las hormonas, el tratamiento para ayudar con el problema específico puede ayudar a disminuir la debilidad.

Cómo describir el cansancio

El cansancio puede tener muchas causas. Las personas con cáncer describen el cansancio de muchas maneras. Pueden expresar que se sienten cansadas, débiles, extenuadas, exhaustas, o con pesadez. Asimismo, puede que digan que no tienen energía y que no se pueden concentrar. También dicen que sienten los brazos y las piernas pesadas, que tienen pocas ganas de hacer cosas, y que no pueden dormir o que duermen demasiado. Estas personas pueden decir que se sienten malhumoradas, tristes, irritables o frustradas.

No existen pruebas de laboratorio que puedan diagnosticar o indicar su nivel de

cansancio. La mejor medida del cansancio proviene de la manera en que usted le describe su cansancio al equipo de profesionales médicos. Usted puede describir su nivel de cansancio como inexistente, leve, moderado o extremo. O puede usar una escala de 0 a 10, donde 0 significa que no siente nada de cansancio, y 10 significa el peor cansancio que se pueda imaginar. Pregunte a su médico o enfermera cómo describir su cansancio para que pueden entender cómo afecta su vida cotidiana.

Si presenta cansancio de moderado (de 4 a 6 en la escala del 0 al 10) a extremo (del 7 al 10 en la escala del 0 al 10), su médico podría pedirle más información. Puede que le haga preguntas como:

- ¿Cuándo comenzó el cansancio por primera vez?
- ¿Cuándo notó por primera vez que este cansancio era diferente?
- ¿Cuánto ha durado?
- ¿Hay algo que lo alivie? ¿Hay algo que lo empeore?
- ¿Hay momentos durante el día que siente más cansancio?
- ¿Cómo ha afectado el cansancio las cosas que usted hace todos los días o las actividades que dan significado y disfrute a su vida?

¿Es cansancio o depresión?

Algunos signos del cansancio o la debilidad a menudo se asemejan a los de la depresión, por lo que es fácil confundirlos entre sí. La depresión involucra la incapacidad de sentir placer (la gente con depresión se siente triste y desvalida, y puede que sienta que ha perdido la esperanza). Usted puede tener cansancio y no depresión, aunque algunas personas pueden tener ambos.

En ocasiones puede que sea difícil encontrar la forma de describir lo que está sintiendo. Su médico podría querer que acuda a un profesional de la salud mental para obtener su opinión sobre si la depresión es parte del problema. De ser el caso, hay tratamiento que puede ayudar.

Cómo manejar el cansancio

Debido a que los síntomas de cansancio en personas con cáncer generalmente son causados por más de un problema, los médicos, enfermeras, trabajadores sociales, fisioterapeutas, farmacéuticos, dietistas y nutricionistas, entre otros profesionales de la salud podrían participar en el tratamiento de su cansancio o debilidad. Estos síntomas a menudo son causados por más de un problema.

Tratar diferentes problemas específicos relacionados con el cáncer, como la anemia o el dolor, puede hacer que se sienta mejor, pero es posible que también se necesiten tomar otras medidas. Por esta razón, el equipo de atención médica podría hacerle probar muchas cosas diferentes para ayudar a controlar el cansancio o colaborar con un equipo de cuidados paliativos para abordar múltiples síntomas.

No hay manera de saber si usted padecerá este tipo de cansancio o fatiga, ni qué tan grave será, ni por cuánto tiempo durará. En algunos casos, puede ser difícil para el médico saber exactamente cuál es la causa de su cansancio, pero hay medidas que se pueden tomar para ayudarle a controlarlo.

Diferentes actividades y terapias

El ejercicio, el yoga, la terapia de masaje, la consejería y el asesoramiento dietético o nutricional se utilizan para ayudar a tratar el cansancio y la debilidad.

Si tiene problemas para dormir o duerme demasiado, el médico o el personal de enfermería pueden sugerirle terapia para dormir. Esta terapia puede ayudarle a minimizar las alteraciones del sueño y a mejorar la higiene del sueño.

Se están realizando investigaciones y se necesitan más en esta área. No obstante, hay medicamentos estimulantes que su equipo de atención médica puede recetarle si su cansancio no mejora. Estos estimulantes solo se recetan durante poco tiempo. Es importante que hable con su médico acerca de los beneficios de tomar estos medicamentos, así como los diferentes efectos secundarios que pueden ocurrir como somnolencia diurna, síntomas de abstinencia, insomnio, problemas de memoria, o reacciones alérgicas.

Ejercicio y yoga

Los estudios de investigación han demostrado que la actividad física durante y después del tratamiento contra el cáncer puede disminuir el cansancio. El equipo de atención médica puede recomendar especialistas en ejercicio (terapeuta físico, medicina física, especialista en rehabilitación) para ayudarle con un plan de ejercicios seguro que se pueda modificar de acuerdo con su afección. El yoga ha ayudado a mejorar el sueño de algunas personas con diferentes tipos de cáncer que están recibiendo tratamiento.

Consulte primero con su médico y siempre tenga cuidado al hacer ejercicio si tiene alguna de estas **afecciones porque puede provocar lesiones, dolor, sangrado u otros problemas si no se tienen en cuenta antes** de empezar a ejercitarse:

- Cáncer que se ha propagado a los huesos (metástasis ósea)
- Recuento bajo de glóbulos blancos
- Recuento bajo de plaquetas
- Fiebre o una infección activa
- Anemia (recuentos bajos de glóbulos rojos)
- Desequilibrio, debilidad u otro problema que podría hacer del ejercicio una actividad insegura para usted

Terapia de masaje

La terapia de masaje ha ayudado a algunos pacientes durante el tratamiento contra el cáncer a reducir posiblemente los niveles de estrés y mejorar el sueño. Hable primero con su médico antes de comenzar la terapia de masaje.

Orientación

La terapia conductual o la reducción del estrés mediante atención plena han ayudado a los sobrevivientes de cáncer a reducir el cansancio. Compartir sus sentimientos con otras personas puede ser útil para aligerar la carga del cansancio. También podrá enterarse de consejos prácticos para sobrellevar la situación provenientes de otras personas que han pasado por su situación. Pida a su equipo de profesionales médicos que le recomiende algún grupo de apoyo, o póngase en contacto con nosotros para encontrar algún grupo de apoyo en su región.

La psicoterapia y orientación emocional, la capacitación para el manejo de estrés y los ejercicios de relajación son algunas maneras que le pueden enseñar a aliviar las sensaciones relacionadas con el cansancio y ayudar a superar el agotamiento que siente.

Los estudios han demostrado que algunos sobrevivientes de cáncer de seno informaron menos angustia y cansancio con consejería.

Consejería nutricional

Las deficiencias nutricionales pueden aumentar los problemas de cansancio y debilidad. El equipo de atención médica puede recomendarle a un dietista para verificar su ingesta nutricional e ingesta de calorías. Se le pueden recetar vitaminas o electrolitos suplementarios (sodio, potasio, calcio, hierro o magnesio) para ayudar a reducir los síntomas. Los pacientes con cáncer, que pueden estar manejando otros

efectos secundarios (náuseas, vómitos, problemas intestinales, úlceras en la boca) o diferentes afecciones médicas que afectan a la alimentación, pueden beneficiarse de esta consejería.

¿Qué puede hacer el paciente?

- Descansar, pero no en exceso. Planee su día de manera que tenga tiempo para descansar. **Tome breves siestas o momentos de descanso** (30 minutos o menos), en lugar de una siesta prolongada durante el día. Demasiado descanso puede reducir su nivel de energía y dificultar conciliar el sueño posteriormente.
- Ciertos medicamentos utilizados para tratar el dolor, las náuseas o la depresión pueden hacer que una persona se sienta cansada y soñolienta. Consulte esto con su equipo de profesionales médicos. En ocasiones, puede ayudar si se ajustan las dosis o se cambia a un medicamento diferente.
- Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier problema con su ingesta nutricional
- El ejercicio de forma habitual (especialmente caminar) es útil para contrarrestar el cansancio. Hable con su doctor sobre el plan de ejercicio más adecuado para usted.
- Pídele a su familia o amigos que le ayuden con las cosas que le resulten agotadores o demasiado difíciles de hacer
- Procure **dormir de 7 a 8 horas** cada noche. Los expertos del sueño nos indican que establecer horas regulares para acostarse y levantarse nos ayuda a mantener una rutina de sueño saludable.
- Cada día decida qué cosas son más importantes para usted y concéntrese en esas tareas. Y planee con antelación. Distribuya las actividades durante todo el día y tome descansos. Realice sus actividades lentamente para que no gaste demasiada energía de una sola vez.
- **Evite la cafeína**
- **Evite hacer ejercicio** a altas horas de la noche

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Ayude a coordinar la preparación de comidas, limpieza de la casa, trabajos de jardín o diligencias que puedan hacer los amigos y familiares del paciente. Puede hacer uso de sitios Web que disponen de recursos que le ayudarán a organizar estas actividades, o bien, designar a algún familiar para que le apoye con coordinar

esto.

- Trate de no presionar al paciente a hacer más de lo que pueda hacer
- Ayude al paciente a establecer una rutina de actividades durante el día

Llame al equipo de atención médica si

- Siente tanto cansancio que no puede levantarse de la cama en un periodo de 24 horas
- Siente confusión, mareos, pérdida del equilibrio o se cae
- Tiene problemas para levantarse
- Tiene problemas para tener un ritmo de respiración normal
- El cansancio parece estar empeorando

Estos pueden ser signos de otros problemas que requieren ser atendidos.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Bower JE, Bak K, Berger A, et al. Screening, assessment, and management of fatigue in adult survivors of cancer: an American Society of Clinical oncology clinical practice guideline adaptation. *J Clin Oncol*. 2014;32(17):1840-1850.

Escalante CP, Kallen MA, Valdres RU, et al. Outcomes of a cancer-related fatigue clinic in a comprehensive cancer center. *J Pain Symptom Manage*. 2010;39(4):691-701.

Minton O, Richardson A, Sharpe M, et al. Drug therapy for the management of cancer-related fatigue. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;7:CD006704.

National Cancer Institute. Fatigue PDQ (Health Professional Version). 8/28/14. Accessed at www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue/fatigue-hp-pdq on May 9, 2016.

National Comprehensive Cancer Network. *NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology. Cancer-Related Fatigue – V.1.2016.* Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/f_guidelines.asp on May 9, 2016

Neefjes ECW, van der Vorst MJDL, Blauwhoff-Buskermolen s, Verheul HMW. Aiming for a Better Understanding and Management of Cancer-Related Fatigue. *Oncologist.* 2013;18(10):1135-1143.

Qu D, Zhang Z, Yu X, et al. Psychotropic drugs for the management of cancer-related fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cancer Care (Engl).* 2015 Oct 21. doi: 10.1111/ecc.12397. [Epub ahead of print]

Referencias

Bower JE, Bak K, Berger A, et al. Screening, assessment, and management of fatigue in adult survivors of cancer: an American Society of Clinical oncology clinical practice guideline adaptation. *J Clin Oncol.* 2014;32(17):1840-1850.

Escalante CP, Kallen MA, Valdres RU, et al. Outcomes of a cancer-related fatigue clinic in a comprehensive cancer center. *J Pain Symptom Manage.* 2010;39(4):691-701.

Minton O, Richardson A, Sharpe M, et al. Drug therapy for the management of cancer-related fatigue. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;7:CD006704.

National Cancer Institute. Fatigue PDQ (Health Professional Version). 8/28/14. Accessed at www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue/fatigue-hp-pdq on May 9, 2016.

National Comprehensive Cancer Network. *NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology. Cancer-Related Fatigue – V.1.2016.* Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/f_guidelines.asp on May 9, 2016

Neefjes ECW, van der Vorst MJDL, Blauwhoff-Buskermolen s, Verheul HMW. Aiming for a Better Understanding and Management of Cancer-Related Fatigue. *Oncologist.* 2013;18(10):1135-1143.

Qu D, Zhang Z, Yu X, et al. Psychotropic drugs for the management of cancer-related fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2015 Oct 21. doi: 10.1111/ecc.12397. [Epub ahead of print]

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹.

cancer.org | 1.800.227.2345