

COMO MANEJAR LA FATIGA

Durante el tratamiento

Zeina Nahleh, MD, F.A.C.P.
**Associate Professor of Medicine and
Biomedical Sciences**
Chief, Division of Hematology-Oncology
Department of Internal Medicine

**TTUHSC - Paul L. Foster School of
Medicine**

4800 Alberta Ave

El Paso, TX 79905

(915) 545-6618 (office)

(915) 545-6634 (fax)

zeina.nahleh@ttuhsc.edu



Fatiga

Por que la fatiga es el síntoma mas común en personas que reciben quimioterapia, los pacientes deben de aprender maneras de como manejar la fatiga.

Los pacientes deben ser informados de lo siguiente:

- Las posibles causas medicas (anemia, no suficientes líquidos, problemas respiratorios, etc..)
- Observar sus rutinas de descanso y de actividad.
- Identificar el ambiente o actividad que cambia que le ayuda a reducir la fatiga.
- La importancia de comer lo suficiente y tomar muchos líquidos.

Fatiga (Continuación)

- Programar las actividades diarias importantes durante el tiempo con menos fatiga, y cancelar las no importantes que causen estrés
- Evitar o cambiar situaciones que le causen estrés.
- Participar en actividades que le ayudan a restaurar su atención.
- Observar si los tratamientos utilizados para la fatiga están funcionando.



Manejando la Fatiga durante el Tratamiento

La fatiga es una de las quejas mas comunes en personas que padecen cáncer, especialmente aquellos que reciben tratamiento.

- Las personas con cáncer pueden expresarlo de diferentes maneras, como solo decir que se sienten cansadas, débil, exhausta, cansado, agitado, fatigado, en niveles altos o bajos.
- La fatiga puede afectar como se siente una persona acerca de el o ella, de sus actividades diarias y relaciones con otros, y si el/ella continúa con el tratamiento de cáncer.



Manejando la Fatiga durante el Tratamiento (Continuación)

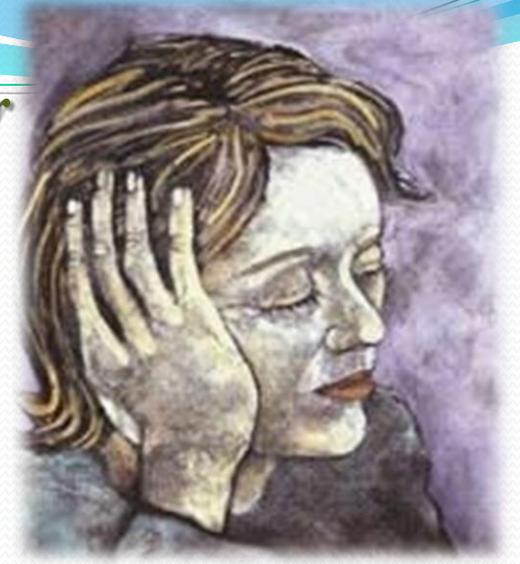
- Algunos pacientes que reciben tratamiento de cáncer puede que falten al trabajo, se retiren de sus amigos, necesiten dormir, y en algunas ocasiones no puedan hacer actividades físicas por la fatiga.
- La fatiga es complicada, tiene causas biológicas, psicológicas, y de comportamiento

Los pacientes deben informarle a sus doctores cuando experimentan fatiga y efectos secundarios que se experimenten con el tratamiento.

Causas de Fatiga del Cáncer

Las causas de fatiga en personas con cáncer no siempre se saben por que. La fatiga puede ser causada por muchas razones.

- El estrés que las personas con cáncer experimentar puede ser suficiente para causar fatiga.
- Sin embargo, puede que existan otras razones. Los pacientes deben ser educados acerca de la fatiga y los efectos secundarios en el tratamiento de cáncer: tratamiento de cáncer como radiación o quimioterapia causan fatiga a por la colección de sustancias toxicas que son producidas por las células o por el incremento en la necesidad de energía para reparar los tejidos.
- Medicamentos para tratar dolor, depresión, vomito y otras condiciones son una causa común de la fatiga en pacientes con cáncer.



Tratamiento para Fatiga de Cáncer

Para determinar la causa o el mejor tratamiento para la fatiga, los patrones de fatiga de la persona deben ser determinados y los factores que causan la fatiga deben ser identificados.

Los siguientes factores deben ser evaluados:

- Los patrones de fatiga, incluyendo como y cuando empezaron, cuanto tiempo duran y la severidad de estos, mas los factores que hacen a la fatiga mejor o peor.
- Tipo y severidad de la enfermedad y síntomas relacionados con el tratamiento y los efectos secundarios.
- Historial del tratamiento.
- Sus medicamentos al corriente



Tratamiento de Fatiga de Cáncer (Continuación)

- Sus patrones de sueño y/o descanso y hábitos de relajación.
- Hábito de comida y cambios en apetito o peso.
- Efecto de fatiga en sus actividades de la vida cotidiana y estilo de vida.
- Perfil psicológico, incluyendo evaluación para la depresión.
- Examen físico completo
- Otros factores (por ejemplo, anemia, problemas para respirar, y reducción en fuerza en los músculos).

Tratando Factores comunes de la Fatiga de Cáncer

Factores de Nutricion

- La fatiga normalmente ocurre cuando el cuerpo necesita mas energía de la que se le esta dado de la dieta del paciente.
- En personas con cáncer, los 3 mayores factores son: cambio en la habilidad del cuerpo de procesar la comida normalmente, un incremento en la necesidad del cuerpo por energía (por causa del tumor, infecciones, fiebre, o problemas con respirando), y un reducción de la cantidad de comida ingerida (por falta de apetito, nauseas, vomito, diarrea, y obstrucción intestinal).
- Atención especial debe ser prestada a la nutrición.



Factores de Nutrición

- Suplementos alimenticios como hierro, vitaminas y proteínas puede que sean necesarias.
- **Anemia.-** Anemia puede ser el factor relacionado con la fatiga de cáncer y afecta la calidad de vida en personas con cáncer. Anemia puede ser causada por el cáncer, los tratamientos para el cáncer, o puede ser relacionada a otros problemas médicos.



Tratando Factores comunes de la Fatiga de Cáncer (Continuación)

Desordenes de sueño e inactividad

- Patrones de sueño interrumpidos , malos hábitos de dormir, dormir menos por la noche, dormir mucho durante el día puede contribuir con la fatiga relacionada con cáncer.
- Pacientes que son menos inactivos durante el día y se despiertan frecuentemente durante la noche reportan niveles de fatiga mas altos.



Desordenes de Sueño e Inactividad

- Los desordenes de sueño e insomnio deben ser investigados y puede que requieran medicamentos.
- Ejercicio, incluyendo una caminata ligera puede ayudar a pacientes con cáncer, genera mas energía, mejor apetito y mejora la calidad de vida.



Actividad y Descanso

- La actividad y descanso en personas con cáncer debe ser una prioridad y tener un horario razonable. Cualquier cambio en la rutina diaria requiere mas energía.
- Un programa de actividad o descanso debe ser discutido con su proveedor de salud para aprovechar la energía del paciente lo mas que se pueda.
- Practicar hábitos de sueño como no acostarse mas que para ir a dormir, tomar siestas cortas no mas de una hora, y limitar ruidos que distraen durante su sueño puede que mejoren su sueño y tenga mas energía durante el día.



Investigando los Factores Psicológicos

- **Investigando los Factores Psicológicos:** La ansiedad y depresión son los desordenes psicológicos mas comunes de la fatiga.
- La depresión puede ser una enfermedad que incapacite y afecta aproximadamente 15% a 25% a personas con cáncer.
- Pacientes que experimentan depresión puede que pierdan el interés, tengan dificultad para concentrarse, tengan cansancio mental y físico, o tengan sentimiento de desesperanza.
- La fatiga de causas físicas puede ser peor y dura mas de lo común, aun después de que las causas físicas se han ido. Antidepresivos puede que se necesiten utilizar.

Investigando los Factores Psicológicos (Continuación)

- La reducción de atención y dificultad para entender o pensar son asociados normalmente con la fatiga.
- Problemas de atención son problemas comunes durante y después de tratamiento de cáncer. La atención puede que regrese con actividad que fomenten la relajación como jardinería, meditación, rezar. Además dormir es también necesario.

