Fatiga [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [2], 04/2014

La fatiga relacionada con el cáncer es una sensación persistente de cansancio o agotamiento físico, emocional o mental relacionado con el cáncer o su tratamiento. Este tipo de fatiga es diferente de otros tipos de fatiga, como cuando una persona sana no descansa lo suficiente, porque interfiere con el funcionamiento habitual de la persona, no refleja su nivel de actividad y no mejora con el descanso. La mayoría de las personas que reciben tratamiento para el cáncer experimentan fatiga, y algunos sobrevivientes del cáncer tienen fatiga que dura meses, y a veces años, después de finalizar el tratamiento.

Es importante que hable con su equipo de atención médica sobre cualquier síntoma de fatiga que pueda experimentar, incluido cualquier síntoma nuevo o un cambio en los síntomas. Una parte importante de la atención y el tratamiento del cáncer es diagnosticar y aliviar los efectos secundarios, lo que también se denomina control de los síntomas, cuidados paliativos [3] o atención de apoyo.

Cómo afecta la fatiga su calidad de vida

En general, la fatiga afecta de forma negativa el bienestar general físico, psicológico, social y económico de una persona con cáncer. Para algunos, es levemente molesto, mientras que para otros la experiencia puede ser abrumadora. La fatiga puede influenciar lo siguiente:

- Actividades cotidianas
- Pasatiempos y otras actividades placenteras
- Relaciones sociales
- Estados de ánimo y emociones
- Desempeño laboral
- Sensación de bienestar y sentido de gozo
- Actitud hacia el futuro
- Capacidad para someterse a un tratamiento

Detección y diagnóstico de la fatiga

La Asociación Estadounidense de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology, ASCO) recomienda que reciba una evaluación de su nivel de fatiga cuando se le diagnostica

cáncer por primera vez y que su nivel de fatiga se evalúe durante todo el tratamiento y en la recuperación. Además, su proveedor de atención médica debe realizar esta evaluación cada año y en cualquier momento en que usted desarrolle síntomas de fatiga. Esta evaluación forma parte de una detección integral denominada detección del sufrimiento que evalúa su salud emocional y calidad de vida.

No todas las causas de la fatiga relacionada con el cáncer se comprenden bien, y su fatiga puede ser el resultado de más de una causa. Para ayudarlo a encontrar la mejor forma de controlar su fatiga, su médico trabajará con usted para observar varios factores:

Antecedentes de fatiga. Como parte de sus antecedentes de fatiga, es posible que se le pida que describa su fatiga según una escala que comprenda desde ?sin fatiga? hasta ?fatiga extrema?. Su médico también puede preguntarle cuándo comenzó la fatiga, cuándo se siente más cansado, cuánto dura, si ha cambiado con el tiempo y qué la hace mejor o peor.

Cambios en la salud relacionados con el cáncer. Su médico puede extraer una muestra de sangre o realizar otras pruebas para obtener más información sobre las posibles causas relacionadas con el cáncer de su fatiga, como por ejemplo si empeora, se diseminó o volvió a aparecer después del tratamiento.

Otras afecciones médicas. Otros factores pueden causar o empeorar la fatiga. Su médico puede hacerle preguntas o recomendarle pruebas para determinar si otra afección médica está afectando su nivel de fatiga.

Tratamiento de las causas de la fatiga

El primer paso en el control de la fatiga es tratar cualquier causa médica de la fatiga o cualquier afección que esté contribuyendo a la fatiga.

Control del dolor [4]**.** Vivir con dolor constante casi siempre hará que la persona se sienta agotada. Muchos de los medicamentos recetados para el tratamiento del dolor también causan adormecimiento, somnolencia y fatiga. Su médico puede ayudarlo a comprender las opciones de control del dolor disponibles y brindarle información sobre los efectos secundarios frecuentes de los analgésicos.

Control de la depresión [5]**, la ansiedad** [6] **y el estrés** [7] **(en inglés).** Afrontar el cáncer puede llevar a sentimientos de sufrimiento, depresión y ansiedad, que a menudo aumentan los sentimientos de agotamiento y complican el tratamiento. En general, el control del estrés y el tratamiento de la depresión y la ansiedad hacen una gran diferencia en el nivel de fatiga del paciente.

Dormir lo suficiente [8]**.** El estrés, el dolor y la preocupación a menudo interfieren con la capacidad de una persona para dormir durante la noche. En algunos casos, los medicamentos también pueden alterar los patrones de sueño normales. Para quienes están crónicamente cansados, el sueño puede venir de a ratos en diferentes momentos del día o la noche. No sentirse renovado por el sueño o no poder dormir más de una o dos horas contribuirá a sentimientos de agotamiento, y es probable que afecte su estado de ánimo y capacidad de funcionar.

Llevar una alimentación saludable [9]**.** Comer bien y beber suficiente cantidad de líquidos son cosas importantes para mantener un peso adecuado y satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. Si está disponible, considere hablar con un asesor en nutrición o dietista matriculado (registered dietitian, RD) en su centro de tratamiento. Ellos pueden brindarle sugerencias útiles sobre cómo llevar una dieta bien equilibrada y comer cuando no hay gusto o durante los momentos de náuseas y vómitos.

Tratar la anemia [10]**.** Muchos pacientes con cáncer tienen anemia, que es una disminución de la cantidad de glóbulos rojos en circulación. La anemia puede ser causada por el cáncer o los tratamientos relacionados con el cáncer. Los pacientes que tienen anemia informan una sensación de fatiga extrema y abrumadora. El tratamiento para la anemia puede incluir suplementos nutricionales, fármacos o transfusiones de sangre.

Control de los efectos secundarios de los medicamentos. Los medicamentos usados para tratar el cáncer también contribuyen a la fatiga. Por ejemplo, es frecuente que la fatiga aparezca después del tratamiento, en los momentos siguientes:

- Unos pocos días después de la quimioterapia [11]
- Unas pocas semanas después de comenzar la radioterapia [12]
- Después del tratamiento con inmunoterapia [13], como por ejemplo con interferón alfa (Alferon, Intron A o Roferon-A) y las interleucinas (Proleukin)

Además, los medicamentos usados para controlar otros efectos secundarios pueden contribuir a la fatiga, como aquellos que se usan para controlar el dolor (ver arriba).

Afecciones médicas coexistentes [14] **(en inglés).** Las personas con cáncer también pueden tener otras afecciones médicas además del cáncer, especialmente si son mayores. Estas afecciones también pueden causar o empeorar la fatiga e incluyen problemas cardíacos, disminución de la función pulmonar y renal, problemas hormonales, artritis y problemas nerviosos.

Otras estrategias para sobrellevar la fatiga

Además de tratar y controlar las causas médicas de la fatiga, muchos pacientes se dan cuenta de que los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlos a sobrellevar mejor la fatiga.

Actividad física [15]**.** Mantenerse físicamente activo o aumentar su nivel de actividad física puede ayudar a aliviar la fatiga relacionada con el cáncer. Comience lentamente y aumente gradualmente sus niveles de actividad. En general, los programas para caminar se consideran

seguros para la mayoría de los sobrevivientes. Una vez que esté lo suficientemente sano para realizar actividad física, trate de apuntar o llegar a 150 minutos de actividad moderada, como caminata rápida, ciclismo o natación, por semana más dos o tres sesiones de entrenamiento por semana. Hable con su médico sobre el nivel y los tipos de actividad física que son mejores para usted. Muchos sobrevivientes, especialmente aquellos que tienen un riesgo más alto de lesiones debido al cáncer, su tratamiento u otras afecciones médicas, se benefician de trabajar con un fisioterapeuta o especialista en ejercicios que puede encontrar las mejores formas de aumentar o mantener su funcionamiento físico.

Terapia y asesoramiento [16] **(en inglés).** Hablar con un terapeuta o asesor especialmente capacitado para trabajar con sobrevivientes de cáncer puede ayudar a disminuir la fatiga. En especial, un tipo de asesoramiento denominado terapia cognitiva conductual o terapia conductual puede ayudar a los pacientes a replantear sus ideas sobre la fatiga y mejorar las habilidades pobres para sobrellevar la enfermedad o los problemas de sueño que podrían contribuir a la fatiga.

Estrategias mente-cuerpo. Existe alguna evidencia de que los métodos basados en la atención plena, el yoga y la acupuntura pueden disminuir la fatiga en los sobrevivientes de cáncer. La terapia de contacto, los masajes, la musicoterapia, la relajación, una forma de terapia de contacto denominada reiki y un tipo de relajación/meditación denominada qigong también pueden ser beneficiosos para disminuir la fatiga, pero se necesita más investigación sobre estas estrategias. Si está interesado en intentar probar estrategias mente-cuerpo para ayudar a controlar su fatiga, hable con su equipo de atención médica para obtener una derivación para profesionales que se especializan en usar estos métodos para sobrevivientes de cáncer.

Medicamentos y suplementos. Algunos medicamentos que hacen que las personas se sientan más atentas y despiertas pueden ayudar a controlar la fatiga en pacientes que reciben tratamiento para el cáncer o que tienen cáncer avanzado. Sin embargo, no existe demasiada evidencia de que sean útiles para los sobrevivientes del cáncer, pero la investigación en suplementos, como el ginseng y la vitamina D, está en curso.

Más información

Hoja informativa de la American Society of Clinical Oncology: Fatiga relacionada con el cáncer [17] (PDF; en inglés)

Efectos secundarios [18]

Medicina complementaria y alternativa [19] (en inglés)

Adaptación de la guía de prácticas clínicas de la American Society of Clinical Oncology: Detección, evaluación y control de la fatiga en sobrevivientes adultos de cáncer [20] (en inglés)

Recurso adicional

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer): Fatiga [21]

Links:

[1] http://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atenci%C3%B3n-del-c%C3%A1ncer/efectos-secundarios/fatiga
[2] http://www.cancer.net/es/node/51
[3] http://www.cancer.net/es/node/18376
[4] http://www.cancer.net/es/node/18322
[5] http://www.cancer.net/es/node/30361
[6] http://www.cancer.net/es/node/30356
[7] http://www.cancer.net/node/24589
[8] http://www.cancer.net/es/node/18345
[9] http://www.cancer.net/es/node/32046
[10] http://www.cancer.net/es/node/25926
[11] http://www.cancer.net/es/node/18406
[12] http://www.cancer.net/es/node/18407
[13] http://www.cancer.net/es/node/18405
[14] http://www.cancer.net/node/31461
[15] http://www.cancer.net/es/node/32071
[16] http://www.cancer.net/node/24699
[17] http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco_answers_fatigue.pdf
[18] http://www.cancer.net/es/node/25911
[19] http://www.cancer.net/node/25011
[20] http://www.asco.org/adaptations/fatigue
[21] http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/fatiga/Patient