



cancer.org | 1.800.227.2345

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?

- 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

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

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

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