

El **cansancio** es un problema común en las personas que tienen cáncer. La persona que tiene cansancio se siente agotada y débil en general, puede tener dificultad para concentrarse y recordar cosas y también puede tener dificultad para hacer algunas de las cosas que antes disfrutaba. Este tipo de cansancio no desaparece al dormir.

¿Cuáles son las causas del cansancio?

Las personas que tienen cáncer pueden sentirse cansadas por muchas razones. La quimioterapia puede causar cansancio al disminuir el número de glóbulos rojos en la sangre que llevan oxígeno a través del cuerpo. El tener un bajo número de glóbulos rojos en la sangre se llama **anemia**. La anemia puede hacer que la persona se sienta sin aliento fácilmente y que tenga dificultad para hacer tareas fáciles.

Otros efectos secundarios del cáncer y el tratamiento contra el cáncer también pueden causar cansancio. Por ejemplo, si usted tiene muchos vómitos o diarrea, los cambios en la cantidad de líquido en el cuerpo pueden causar cansancio. A su vez, los medicamentos que se usan para tratar algunos de los efectos secundarios del cáncer o su tratamiento contra el cáncer pueden causar cansancio. El dolor, la infección, la ansiedad, la depresión, la pérdida de peso y el insomnio pueden causar cansancio. Lidar con la enfermedad y el tratamiento del cáncer, además de otras responsabilidades, puede causar cansancio.

El cansancio que causa la quimioterapia puede durar unos pocos días o durante todo el tratamiento. La radioterapia puede causar un cansancio que empeora con el tiempo y puede durar de 1 a 3 meses después de terminado el tratamiento. El trasplante de médula ósea puede causar cansancio con duración de hasta 1 año. La probabilidad de sentirse cansado aumenta con la cantidad de tipos de tratamientos que usted recibe a la vez.

¿Cómo se trata el cansancio?

La mejor manera de tratar el cansancio es tratando la causa. Es posible que el equipo de atención oncológica de UNC le haga análisis de sangre para averiguar la razón del cansancio. A veces las personas que tienen cansancio necesitan tomar medicamentos o líquido. Si el cansancio es por la anemia, es posible que la persona necesite una transfusión de sangre. Otras veces, el cansancio puede evitarse y tratarse con una buena planificación, ejercicio físico moderado y una nutrición adecuada. Utilice las sugerencias al dorso de esta página para ayudar a cuidarse mejor si tiene cansancio.

El cansancio puede ser una señal de otros problemas más graves. Avísele de inmediato a su equipo de atención oncológica de UNC si tiene cualquiera de los siguientes problemas:

- visión borrosa
- falta de aliento
- confusión
- mareos
- sentimientos de tristeza o desesperanza
- latidos cardíacos muy rápidos

☎ Llame a su equipo de atención oncológica de UNC por cualquier pregunta.

984-974-0000 o para llamar sin cargo, 866-869-1856

Dígale a su equipo de atención oncológica de UNC si tiene sentimientos de tristeza o desesperanza. El equipo podrá ayudarlo si se siente deprimido, ansioso o agobiado por la situación.

Hable con su equipo de atención oncológica de UNC para crear un programa de ejercicio físico que sea adecuado para usted. Si usted ya se encuentra activo, hable con el equipo sobre maneras de mantener la actividad física que no pongan en riesgo la salud. Si necesita ayuda para comenzar un programa de ejercicios, pregúntele al equipo si reunirse con un terapeuta físico u ocupacional sería una buena opción para usted.

El Programa integral de apoyo oncológico de UNC cuenta con muchos servicios, incluidos apoyo psicológico, acupuntura, masajes y yoga, que pueden ayudarlo con sus síntomas. Pase por el *Patient and Family Resource Center* (Centro de recursos para el paciente y la familia) ubicado en la planta baja del N.C Cancer Hospital o llame al 919-966-3494 para más información.

El primer paso en el tratamiento del cansancio es avisarle a su equipo de atención oncológica de UNC.

Revise junto a su equipo las sugerencias que aparecen a continuación:

Planifique su día

- Lleve un diario durante al menos una semana para averiguar en qué momentos se siente más cansado.
- Planifique sus actividades en torno a los momentos del día en que usted se sienta mejor. Haga las cosas que son más importantes para usted primero. Sea realista sobre lo que puede hacer en un día.
- Al planear el día, incluya tiempo de descanso. Pida ayuda cuando la necesite. Los amigos y familiares pueden hacer los mandados, las comidas y las tareas del hogar.

Manténgase activo pero descanse también

- Váyase a la cama solo cuando esté listo para dormir. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Las siestas largas pueden hacerlo sentir más cansado. En vez, planifique momentos para acostarse y levantarse a lo largo del día.
- Reserve tiempo para realizar un poco de ejercicio ligero todos los días. El ejercicio ligero no le hará sentir dolor ni rigidez. Caminar, andar en bicicleta y hacer yoga son buenos ejemplos de ejercicio ligero. Un buen plan de ejercicio físico siempre comienza de manera lenta.
- Trate de no apresurarse al hacer actividades. Tómese su tiempo.
- Al sentarse, asegúrese de usar una buena silla que sostenga bien el cuerpo. Alterne entre estar sentado y de pie a lo largo del día.
- Trate de no hacer cosas que requieran doblarse mucho o alcanzar muy alto. Utilice objetos útiles, tales como alcanzadores de objetos para agarrar cosas que están lejos o carritos para mover cosas de un lugar a otro.
- Use ropa holgada que facilite el movimiento.

Coma alimentos sanos y beba mucho líquido

- Siga una alimentación sana a base de frutas, verduras y proteínas. Es importante que consuma suficientes alimentos para que su cuerpo tenga la energía que necesita.
- Beba de 8 a 12 vasos de líquido al día. El agua, la leche, el caldo y las bebidas deportivas son buenas opciones. Evite el alcohol y la cafeína.
- Un nutricionista puede ayudarlo a planificar una buena alimentación. Pídale a la enfermera en el hospital que le pida una consulta o llame al 919-966-3494 para hacer una cita con un nutricionista del equipo de atención oncológica de UNC.