

Astenia o fatiga

¿Qué es la astenia?

La afección más común que informan los pacientes de cáncer es un trastorno conocido como astenia (as-THÉE-nee-uh), que es el término médico para la fatiga.¹ Sin embargo, este trastorno puede ser diferente de la fatiga que experimentó antes de desarrollar cáncer. Durante varios días, semanas y meses algunos pacientes pueden sentir fatiga física, mental o emocional que no se alivia con el descanso.^{1,2} La fatiga desaparecerá gradualmente después de finalizar el tratamiento.²

¿Qué causa la astenia o fatiga?

La fatiga puede presentarse como consecuencia de los tratamientos para el cáncer o de la enfermedad propiamente dicha; sin embargo, no hay una comprensión cabal de la causa.¹ Los trastornos del sueño, el dolor o los medicamentos para el dolor, el estrés, la dieta deficiente o los bajos niveles de glóbulos rojos (anemia) también pueden provocar fatiga.^{1,2}

¿Cómo puedo sobrellevar la astenia o fatiga?

- Planifique un breve descanso todos los días, con pausas o pequeñas siestas que no trastornen su sueño nocturno.^{1,2}
- Lleve un diario y anote sus niveles de energía después de los tratamientos para el cáncer. Esto puede ayudarlo a programar las actividades importantes.^{1,2}

- Permita que otras personas lo ayuden con los trámites diarios y reserve sus energías para las cosas importantes.^{1,2}
- Converse con su médico o el personal de enfermería sobre cualquier problema que tenga para dormir.²
- Limite el consumo de cafeína y bebidas alcohólicas.¹
- Ingiera una dieta equilibrada y grandes cantidades de agua, a menos que su médico o el personal de enfermería le indique lo contrario.²
- Haga ejercicios livianos o realice caminatas breves, si su médico lo autoriza.^{1,2}
- Considere hacer las actividades que disfruta, pero hágalas con mayor tranquilidad o durante menos tiempo.¹
- Entre las actividades que pueden ayudar a reducir la fatiga se encuentran la meditación, la oración, el yoga, las imágenes guiadas y la visualización.^{1,2}

La información que aquí se incluye no es completa y está diseñada sólo como guía.

Converse con su médico o el personal de enfermería sobre las formas adecuadas de sobrellevar la fatiga, e infórmeles si empeora su nivel de energía.

Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

Referencias: **1.** National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). Chemotherapy and you: a guide to self-help during cancer treatment (La quimioterapia y usted: guía de autoayuda durante el tratamiento para el cáncer). National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud); 2003. Publicación número 03-1136. **2.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Coping with physical & emotional changes: dealing with fatigue (Cómo enfrentar los cambios físicos y emocionales: sobrellevar la fatiga). Disponible en: http://www.cancer.org/docroot/MBC/content/MBC_2_3X_Dealing_With_Fatigue.asp. Se obtuvo acceso el 10 de julio de 2006.