



# Sentirse Demasiado Cansado: Cáncer y Fatiga

Casi todas las personas que reciben tratamiento contra el cáncer dicen sentirse, en ocasiones, demasiado cansadas para hacer las cosas que necesitan o quieren hacer. La fatiga que causa el cáncer es un sentimiento de cansancio que puede tener poco que ver con la actividad física que realiza o la cantidad de tiempo que duerme. Sentirse demasiado cansado no significa que el cáncer está empeorando o que su tratamiento no está funcionando. De hecho, en parte, esa fatiga puede deberse a que su cuerpo está trabajando junto con el tratamiento para destruir el cáncer. Existen muchas causas distintas para la fatiga que se experimenta durante el tratamiento y aún después de que el tratamiento ha terminado. Entender la causa de su fatiga los ayudará, a usted y a su equipo de atención médica, a implementar un plan que le permita manejar la fatiga lo mejor posible.

Es importante resaltar que la ansiedad y la depresión pueden contribuir también a que usted se sienta cansado. La preocupación, el miedo y el estrés emocional pueden contribuir a la fatiga, y de igual manera, la fatiga puede afectar su bienestar físico, mental, social y hasta económico. Reducir su angustia y preocupación puede ayudarlo a sentirse con más energía. La realidad es que usted tendrá días buenos y otros no tan buenos. Esto es algo normal en el proceso de recuperación del cáncer. Permítase descansar cuando se sienta demasiado cansado, y esté más activo cuando se sienta capaz de hacerlo. No existe una manera correcta o incorrecta de proceder; haga lo que funcione mejor para usted.

Algunas otras causas para la fatiga pueden ser la quimioterapia, radiación, cirugía, un bajo recuento de células sanguíneas, dolor, cambios en la alimentación, medicamentos y anemia. Existen muchas causas para la fatiga y entender cuál de estas está causando *su* fatiga los ayudará, tanto a usted como a su equipo de atención médica, a idear un plan para manejarla mejor.

Si usted sufre de fatiga relacionada con el cáncer y continúa trabajando durante el tratamiento, o regresa a trabajar cuando el mismo termine, podría pedirle a su empleador que haga algunos cambios que le permitan realizar su trabajo con más facilidad. No es necesario que le diga que tiene cáncer, pero sí que tiene una afección. Visite *Cancer and Careers*® ([www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)) para encontrar más información acerca de sus derechos como empleado con cáncer, así como consejos para conversar con su empleador sobre su situación.

Recuerde que sentirse demasiado cansado para hacer las cosas que necesita y quiere hacer durante y después del tratamiento contra el cáncer es muy común. Generalmente, la fatiga comienza a sentirse gradualmente conforme el tratamiento se desarrolla, y puede que pase algo de tiempo (posiblemente varias semanas o meses) después de que el tratamiento haya terminado, para que usted vuelva a sentirse como antes.

Una buena comunicación con su equipo de atención médica hará posible que usted pueda determinar la(s) causa(s) de su fatiga y darle(s) una solución acertada. Sea amable consigo mismo. Sepa que está pasando por una etapa de retos y que su mente, cuerpo y espíritu están trabajando arduamente para lograr salud y bienestar. Puede que el tiempo sea la mejor solución para la fatiga relacionada con el tratamiento contra el cáncer. Una vez que termine, usted podrá regresar a su nivel de actividad cotidiano, especialmente si trabaja con su equipo de atención médica para darle solución a este problema.