



cancer.org | 1.800.227.2345

¿Qué es el cansancio o la debilidad?

El cansancio (fatiga) y la debilidad se utilizan a menudo para describir lo mismo, pero en realidad son diferentes.

Debilidad

La debilidad ocurre cuando se disminuye la fuerza y se necesita un esfuerzo adicional para mover cierta parte del cuerpo o de todo el cuerpo. La debilidad se debe a la pérdida de fuerza muscular. Es posible que la debilidad sea una de las principales razones por las que los pacientes de cáncer sientan cansancio.

Cansancio

El cansancio es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto. Las personas presentan este cansancio incluso cuando parecen estar durmiendo lo suficiente. Puede tener muchas causas, incluyendo trabajar demasiado, haber perturbado el sueño, el estrés y la preocupación, falta de suficiente actividad física, y padecer una enfermedad y recibir tratamiento.

El cansancio que a menudo ocurre con el cáncer se llama **cansancio relacionado con el cáncer**. Este cansancio es muy común, ya que del 80% al 100% de las personas con cáncer indican padecerlo. El cansancio que sienten las personas con cáncer es diferente al de la vida diaria y distinto de la sensación de cansancio que las personas podrían recordar tener antes de padecer cáncer.

Las personas con cáncer podrían describirlo como sentirse muy débil, desgastado, agotado, extenuado o desgastado; sensación que disminuye por un tiempo, pero luego regresa. Algunas personas pueden sentirse demasiado cansadas como para comer, caminar hasta el baño o incluso utilizar el control remoto de la TV. Moverse o pensar

pueden ser actividades que resulten difíciles. El descanso puede ayudar por un corto tiempo, pero no hace que el cansancio desaparezca, y solo un poco de actividad puede ser agotadora. Para algunas personas con cáncer, este tipo de cansancio causa más molestias que el dolor, las náuseas y el vómito o la depresión.

¿Qué causa cansancio y debilidad?

En las personas con cáncer, someterse y recuperarse de una cirugía, así como tener niveles bajos de células sanguíneas o niveles bajos de electrolitos (química de la sangre), infección o cambios en los niveles hormonales, puede causar la debilidad.

Sin embargo, las causas del cansancio relacionado con el cáncer a menudo son más difíciles de determinar porque frecuentemente hay muchos factores involucrados. Puede deberse al propio cáncer, a un efecto secundario del tratamiento contra el cáncer, o a ambos. No se entiende bien cómo el cáncer y el tratamiento pueden causar cansancio, pero algunas razones posibles son:

- El cáncer y el tratamiento contra el cáncer pueden cambiar los niveles normales de proteína y de hormonas que están vinculados a procesos inflamatorios que pueden causar o empeorar el cansancio.

El tratamiento mata células normales y células cancerosas, lo que conduce a una acumulación de residuos celulares. El cuerpo utiliza energía adicional para limpiar y reparar el tejido dañado.

- En aquellas personas que reciben quimioterapia, terapia dirigida o inmunoterapia en ciclos, el cansancio a menudo empeora al principio y puede aliviarse hasta el siguiente tratamiento, cuando el patrón comienza de nuevo.
- En las personas que reciben radioterapia, el cansancio generalmente empeora a medida que el tratamiento continúa y a menudo disminuye a los pocos meses después de que se completa el tratamiento.

El cansancio puede:

- Variar de un día a otro en intensidad y en qué tanto esto le afecta
- Ser abrumador y dificultar que se sienta bien
- Dificultar que pueda pasar el tiempo con familiares y amigos
- Dificultar su capacidad para hacer sus actividades cotidianas, incluyendo trabajar
- Hacer que sea más difícil seguir su plan de tratamiento contra el cáncer

¿A qué debe prestar atención?

- Cansancio que no se alivia con descanso o tras dormir, que sigue reapareciendo o que se vuelve intenso
- Está más cansado de lo normal durante o después de una actividad
- Se siente cansado y no es a causa de una actividad
- Sentir demasiado cansancio como para hacer las actividades cotidianas
- Las piernas y los brazos se sienten pesados y difíciles de mover
- No tiene energía
- Se siente muy débil
- Pasar más tiempo en cama y/o durmiendo, o bien, tener problemas para conciliar el sueño
- Permanece en la cama por más de 24 horas
- Experimentar confusión, falta de concentración o dificultad para razonar
- Su cansancio interfiere con su trabajo, vida social o su rutina diaria

Puede que sea difícil para las personas con cáncer hablar sobre el cansancio, pero es necesario informar al equipo de atención médica al respecto. Informe sobre cómo está afectando su vida. Alguien del equipo de profesionales médicos debe ayudarle si ellos saben que usted está presentando este problema. El control del cansancio es parte de una buena atención contra el cáncer. Consulte con el equipo de atención médica para encontrar y tratar las causas de su cansancio.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Bower JE. Cancer-related fatigue-mechanisms, risk factors, and treatments. *Nat Rev Clin Oncol*. 2014;11(10):597-609.

Jacobsen PB, Donovan KA, Weitzner MA. Distinguishing fatigue and depression in patients with cancer. *Semin Clin Neuropsychiatry*. 2003;8(4):229-240.

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 2, 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 2, 2016.

Trudel-Fitzgerald C, Savard J, Ivers H. Which symptoms come first? Exploration of temporal relationships between cancer-related symptoms over an 18-month period. *Ann Behav Med*. 2013;45(3):329-337.

Referencias

Bower JE. Cancer-related fatigue-mechanisms, risk factors, and treatments. *Nat Rev Clin Oncol*. 2014;11(10):597-609.

Jacobsen PB, Donovan KA, Weitzner MA. Distinguishing fatigue and depression in patients with cancer. *Semin Clin Neuropsychiatry*. 2003;8(4):229-240.

