

Controlando la fatiga o cansancio

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.

Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.

Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.

Índice

| | |
|--|----|
| ¿Qué aprenderé al leer este folleto? | 4 |
| ¿Qué es la fatiga o cansancio? | 5 |
| ¿Cómo saber si tengo fatiga o cansancio? | 6 |
| ¿Qué puedo hacer para controlar la fatiga? | 7 |
| ¿Cuándo debo de llamarle a mi doctor?..... | 10 |
| ¿Qué he aprendido al leer este folleto? | 11 |
| Palabras claves | 12 |

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que es la **fatiga** o cansancio
- ¿Cómo saber si tiene fatiga?
- Las cosas que puede hacer para ayudarle a controlar la fatiga
- Cuándo debe de llamarle a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

¿Qué es la fatiga o cansancio?

Durante su tratamiento de quimioterapia, podría empezar a sentirse muy cansado. Podría sentirse cansado todo el tiempo o cansarse con más facilidad cuando hace sus actividades diarias. Esto se conoce como fatiga o cansancio. La fatiga es el efecto secundario más común o cambio no deseado en su cuerpo que reportan los pacientes que tienen tratamiento de quimioterapia.



¿Cómo saber si tengo fatiga o cansancio?

Algunos síntomas de fatiga son:

- Sentir que no tiene energía
- Dormir más de lo normal
- No querer o no poder hacer sus actividades diarias normales
- Poner menos atención a su apariencia
- Sentirse muy cansado aún después de haber dormido
- Tener problemas para pensar o concentrarse
- Tener problemas para encontrar las palabras que quiere decir al hablar

Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. La fatiga puede deberse a causas físicas, como una **infección** o dolor que su doctor o equipo de cuidado médico pueden ayudarle a controlar.

Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que pudiera tener durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

¿Qué puedo hacer para controlar la fatiga?

Así como el tratamiento para el cáncer es diferente para cada paciente, la fatiga que cada persona siente también es diferente. Mientras que una persona puede sentirse muy cansada, otra podría no estarlo y la fatiga que siente una persona puede durar más que la que siente otra persona. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- Acuérdesse de descansar lo suficiente, pero trate de no pasar más tiempo de lo necesario en la cama o sentado. Descansar demasiado puede bajar sus niveles de energía. En otras palabras, entre más descansa, más cansado se sentirá. Si tiene problemas para dormir, hable con su doctor o equipo de cuidado médico.
- Estar activo le ayuda a combatir la fatiga. Trate de incrementarle actividades a su rutina diaria. Por ejemplo, si puede caminar por cinco minutos el día de hoy, trate de caminar por seis minutos mañana.
- Trate de planear sus actividades de modo que las actividades ligeras (como comer, sentarse, mirar la televisión o leer) las haga entre actividades que requieran más energía (ir al doctor, caminar alrededor de la cuadra o ir a una reunión familiar.)
- Mantenga un horario regular para dormir. Acuéstese a dormir a la misma hora todos las noches aunque o tenga sueño. Si nunca ha acostumbrado ver

la televisión muy tarde por las noches, no comience ahora. No se duerma o tome siestas después de la cena. Trate de no levantarse más tarde que de costumbre.

- Las siestas pueden ser buenas si duran poco tiempo (no más de 30 a 40 minutos a la vez.) Asegúrese de levantarse y moverse después de cada siesta.
- Si se siente muy enfermo como para levantarse de la cama por mucho tiempo, un familiar o amigo pueden ayudarle a hacer ejercicios en la cama. Los ejercicios de cama son estiramientos que puede hacer para ayudar a mantener algo de su fuerza muscular y hacer que su sangre siga circulando. Pídale a su doctor o equipo de cuidado médico una lista de los ejercicios que puede hacer.
- Tome muchos líquidos, por lo menos 8 vasos de ocho onzas de agua al día. Esto le ayudará a evitar que se sienta mareado cuando se ponga de pie o se siente después de haber estado acostado. También ayudará a que sus músculos se sientan más fuertes.
- Deje que otras personas le ayuden a hacer algunas de sus actividades diarias como ir al supermercado, lavar la ropa o limpiar su casa.
- Escriba las cosas que hace y cómo se siente a diferentes horas del día. Una vez que sepa qué es lo que lo hace sentir cansado, puede planear por adelantado.

- La fatiga también puede ser causada por algún dolor que no está siendo bien controlando o por no dormir bien por las noches (**insomnio**.) Avísele a su doctor o equipo de cuidado médico si tiene dolor o problemas para dormir.
- Trate de hacer actividades como meditación, oración o terapias de relajación. Estas actividades podrían ayudarle a disminuir la fatiga.
- Avísele a su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier síntoma de fatiga que tenga.
- Hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre las medicinas que puede tomar para ayudarle a controlar la fatiga.

Plan para controlar la fatiga

- ¿Quién le ayudará con sus actividades diarias como ir de compras al supermercado o lavar la ropa? Anote los nombres y número de teléfono:

- ¿Cuáles de sus actividades lo hacen sentir más cansado?

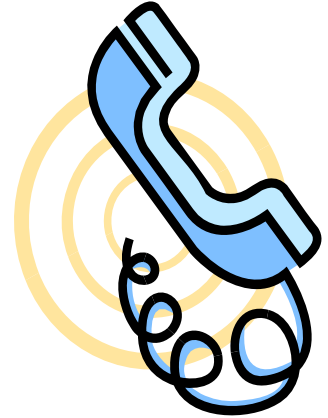
- ¿Cuáles de sus actividades lo hacen sentir menos cansado?

- ¿Cómo puede comunicarse con su doctor o equipo de cuidado médico si necesita ayuda?

¿Cuándo debo de llamarle a mi doctor?

Debe de llamarle a su doctor si:

- Está muy cansado como para levantarse de la cama por más de un periodo de 24 horas
- Se siente confundido
- Se siente mareado, pierde el balance o se cae
- Tiene problemas para despertar
- Siente que no le alcanza el aire al respirar
- La fatiga continúa empeorando



La fatiga causada por la quimioterapia irá desapareciendo. Recuperará su energía lentamente una vez que haya terminado su tratamiento.

| | |
|--|--|
| Nombre del doctor | |
| Número del consultorio del doctor | |
| Número del localizador del doctor | |

¿Qué he aprendido al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que es la fatiga o cansancio
- ¿Cómo saber si tiene fatiga?
- Las cosas que puede hacer para ayudarle a controlar la fatiga
- Cuándo debe de llamarle a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

Palabras claves

Efectos secundarios: cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

Fatiga: cansancio físico o mental.

Infección: cuando los gérmenes entran a su cuerpo, causándole fiebre o dolor, enrojecimiento e inflamación en alguna parte del cuerpo.

Insomnio: dificultad para dormir o para quedarse dormido.

Quimioterapia: un tratamiento para cáncer de próstata, el cual trata todo su cuerpo con potentes medicinas anti-cancer para destruir muchas de las células del cáncer de próstata.