

# Cansancio y anemia asociados con el cáncer

*Guías de tratamiento para pacientes*

*Versión II / abril de 2003*

**Cancer-Related Fatigue and Anemia**

*Treatment Guidelines for Patients*



**Sociedad Americana  
del Cáncer®**



National  
Comprehensive  
Cancer  
Network



# Cansancio y anemia asociados con el cáncer

## *Guías de tratamiento para pacientes*

*Versión II / abril de 2003*

El objetivo de la asociación entre la *National Comprehensive Cancer Network*<sup>®</sup> (NCCN<sup>®</sup>) y la Sociedad Americana del Cáncer (*American Cancer Society*, o ACS, por sus siglas en inglés) es proveer información sobre los tratamientos más modernos contra el cáncer a los pacientes y al público en general de una manera comprensible. El propósito de esta información, que se basa en las *Guías de práctica clínica* de la NCCN, es ayudarlo en el diálogo con su médico. Estas guías no sustituyen la experiencia y el juicio clínico de su médico. La situación de cada paciente debe evaluarse individualmente. Es importante que discuta con su médico las guías y toda la información relacionada con las opciones de tratamiento. Para asegurarse de que tiene la versión más reciente de las guías, consulte la página en Internet de la Sociedad Americana del Cáncer ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)), que ofrece información en español, o la de la NCCN ([www.nccn.org](http://www.nccn.org)). Para obtener la más reciente información también puede llamar a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345 (un especialista en información sobre el cáncer le atenderá en español) o a la NCCN al 1-888-909-NCCN.

Un panel diverso de expertos redactó las Guías de Práctica Clínica de la NCCN. Las guías son una declaración del consenso de sus autores con respecto a la evidencia científica y sus puntos de vista sobre los métodos de tratamiento aceptados actualmente. Las guías de la NCCN se van actualizando a medida que se dispone de nuevos datos significativos. La versión de Información para los Pacientes se actualizará según los nuevos datos y estará disponible en Internet en las páginas de la NCCN y de la Sociedad Americana del Cáncer. Para asegurarse de que tiene la versión más reciente puede comunicarse con la Sociedad Americana del Cáncer o con la NCCN.

©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network* (NCCN®) y la *American Cancer Society* (ACS). Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para el uso personal y no comercial del lector.

# Índice

Introducción .....	5
¿Qué es el cansancio asociado con el cáncer? .....	5
El cansancio asociado con el cáncer es muy común .....	6
¿Cómo describir el cansancio? .....	6
¿Cómo se evalúa el cansancio? .....	7
Causas del cansancio asociado con el cáncer .....	7
Factores primarios .....	8
Otros factores .....	11
Tratamiento del cansancio .....	12
Educación del paciente y su familia .....	13
Información sobre los estudios clínicos .....	13
Resumen .....	15
<b><i>Guías para la evaluación y el tratamiento</i></b> .....	17
Diagramas de toma de decisiones	
Detección del cansancio asociado con el cáncer .....	18
Evaluación primaria del cansancio asociado con el cáncer .....	20
Evaluación exhaustiva del cansancio asociado con el cáncer .....	22
Tratamiento del cansancio asociado con el cáncer .....	24
Tratamiento de la causa específica del cansancio asociado con el cáncer .....	26
Evaluación primaria de la anemia asociada con el cáncer .....	30
Evaluación y tratamiento de la anemia asociada con el cáncer .....	34
Respuesta al tratamiento de la anemia asociada con el cáncer .....	38
Respuesta al tratamiento de los síntomas de la anemia asociada con el cáncer .....	40

NCCN

National  
Comprehensive  
Cancer  
Network

## Instituciones miembros

Arthur G. James Cancer Hospital and Richard J. Solove  
Research Institute at The Ohio State University

City of Hope Cancer Center

Dana-Farber Cancer Institute

Duke Comprehensive Cancer Center

Fox Chase Cancer Center

Fred Hutchinson Cancer Research Center/  
Seattle Cancer Care Alliance

H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute  
at the University of South Florida

Huntsman Cancer Institute at the University of Utah

The Sidney Kimmel Comprehensive Cancer Center at  
Johns Hopkins

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

Robert H. Lurie Comprehensive Cancer Center of  
Northwestern University

Roswell Park Cancer Institute

St. Jude Children's Research Hospital/University of Tennessee Cancer  
Institute

Stanford Hospital and Clinics

UCSF Comprehensive Cancer Center

University of Alabama at Birmingham Comprehensive  
Cancer Center

University of Michigan Comprehensive Cancer Center

The University of Texas M. D. Anderson Cancer Center

UNMC/Eppley Cancer Center at The University of Nebraska  
Medical Center

# Introducción

Con esta publicación, los pacientes tienen un primer acceso a la información sobre cómo se trata el cansancio y la anemia en los principales centros de cáncer de los Estados Unidos. Estas guías de tratamiento, diseñadas inicialmente por la *National Comprehensive Cancer Network* (NCCN) para los especialistas en cáncer, las ha traducido ahora la Sociedad Americana del Cáncer (ACS) para el público en general.

Desde 1995 los médicos han consultado a la NCCN sobre los tratamientos contra el cáncer. Un diverso panel de expertos procedentes de 19 de los principales centros de cáncer de la nación elaboró las Guías de Práctica Clínica de la NCCN.

Por más de 85 años el público ha confiado en la Sociedad Americana del Cáncer para obtener información sobre el cáncer. Los libros y folletos de la Sociedad proveen información completa, actual y comprensible a miles de pacientes, sus familiares y amigos. Esta colaboración entre la NCCN y la Sociedad Americana del Cáncer le brinda al público general una fuente fidedigna y comprensible de información sobre los tratamientos contra el cáncer.

Estas guías para los pacientes le ayudarán a entender mejor el tratamiento contra el cansancio y la anemia asociados con el cáncer, así como las recomendaciones de su médico. Le exhortamos a que las discuta con su médico y le haga las siguientes preguntas:

- ¿Causa cansancio el tratamiento que estoy recibiendo contra el cáncer?
- ¿Existen tratamientos eficaces para controlar o aliviar mi cansancio?

- ¿Cómo decidirá usted qué tratamiento recibirá?
- ¿Qué se puede hacer si el tratamiento no alivia mi cansancio?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios probables de los tratamientos propuestos?
- ¿Qué otros profesionales de la salud pueden ayudarme a controlar mi cansancio?
- ¿Es mi cansancio causado por anemia? Si es así, ¿qué tratamiento se puede usar?

## ¿Qué es el cansancio asociado con el cáncer?

El *cansancio* es una sensación de agotamiento físico, mental y emocional. Significa tener menos energía para hacer lo que normalmente hace o desea hacer.

El cansancio asociado con el cáncer se define como una sensación persistente y subjetiva de falta de fuerzas que puede ocurrir como resultado del cáncer o de sus tratamientos. Puede permanecer prolongadamente y puede interferir con las actividades usuales. Este cansancio es distinto al cansancio de la vida cotidiana, que generalmente es temporal y se alivia con el descanso. El cansancio asociado con el cáncer es más intenso y molesto, y el descanso no siempre lo alivia. Para algunas personas, este tipo de cansancio puede ser más molesto que el dolor, las náuseas y los vómitos o la depresión. El cansancio asociado con el cáncer puede:

- Variar en cuanto a su intensidad, duración y lo desagradable que es

- Ser abrumador y dificultar su capacidad para sentirse bien
- Incluso hacer que hasta estar con sus amigos y familiares sea difícil
- Disminuir su capacidad para continuar las actividades normales, incluyendo ir a trabajar
- Hacer que sea difícil seguir su plan de tratamiento contra el cáncer

Los pacientes de cáncer dicen que el cansancio es el efecto secundario más molesto causado por el cáncer y su tratamiento, que afecta dramáticamente su calidad de vida. Las personas que tienen cansancio asociado con el cáncer lo describen como una sensación de falta de fuerzas, debilidad, agotamiento, desgano, desgaste o lentitud, sin energía y sin capacidad para concentrarse. También indican que sienten los brazos y las piernas pesadas, falta de motivación para hacer cualquier cosa, no pueden dormir o duermen demasiado o tienen sentimientos de tristeza, irritabilidad o frustración. Raras veces los pacientes definen su síntoma como “cansancio”, a menos que su equipo de atención médica se lo sugiera.

Para Susan, una sobreviviente de cáncer: “El cansancio significa estar extremadamente agotada, sin energía; querer acostarse y dormir. También significa que no tengo deseo alguno de gastar nada de energía; no obtengo alivio si duermo; sólo tomo una siesta aquí y otra allá; no puedo valerme por mí misma. A veces batallo para levantarme a buscar algo o para hacer algo que en realidad requiere muy poco esfuerzo. Siento mucha frustración y disgusto porque no tengo deseos de hacer actividades regulares”.

## El cansancio asociado con el cáncer es muy común

El cansancio asociado con el cáncer es el efecto secundario más común del cáncer y su tratamiento. Las investigaciones indican que aproximadamente el 90% de los pacientes con cáncer que reciben tratamientos tales como radioterapia, quimioterapia, inmunoterapia o trasplantes de médula ósea tiene cansancio. Entre el 30 y el 75 % de los sobrevivientes de cáncer ha señalado que su cansancio ha continuado durante meses o años después de completado el tratamiento activo. Por lo tanto, los sobrevivientes o pacientes de cáncer que ya no están recibiendo tratamiento tienen que continuar en observación porque el cansancio puede continuar después del tratamiento. No obstante, el cansancio es un síntoma que causa mucha molestia, los médicos y enfermeras casi no le prestan atención y los pacientes y las personas que los cuidan raras veces lo reportan. Aunque puede ser difícil hablar sobre él, el cansancio es normal y común para las personas que tienen cáncer. Se puede hacer algo para aliviarlo si se le informa el problema al equipo de atención médica.

## ¿Cómo describir el cansancio?

El control del cansancio forma parte importante de la atención tanto para usted como para su familia. De hecho, la atención moderna del cáncer hace hincapié en que el tratamiento de los síntomas es un derecho del paciente.

Antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer el equipo de atención médica debe saber qué tan intenso es su cansancio. Solamente usted sabe si tiene cansancio y qué tan intenso es. Ninguna prueba de laboratorio o radiografía puede diagnosticar o determinar el grado de cansancio. La mejor manera de medir el cansancio se obtiene cuando usted le describe a su equipo de atención médica el cansancio que tiene.

Usted puede describir su nivel de cansancio como ninguno, leve, moderado o intenso, o puede usar una escala del 0 al 10 en la que 0 significa nada de cansancio y 10 significa el peor cansancio que usted pueda imaginar. El médico o enfermera también debe preguntarle sobre su cansancio.

## ¿Cómo se evalúa el cansancio?

Si su cansancio es de moderado (entre 4 y 6) a intenso (entre 7 y 10), su médico hablará un poco más con usted y le pedirá toda la información que tenga sobre su cansancio. Este “diálogo” se conoce como una evaluación enfocada en la que se estudia de cerca sólo su cansancio. Es posible que le hagan preguntas como:

- ¿Cuándo comenzó el cansancio?
- ¿Cuándo fue la primera vez que se dio cuenta de que éste es un tipo de cansancio poco común en usted?
- ¿Cómo ha progresado el cansancio durante el transcurso de su tratamiento o desde el diagnóstico?
- ¿Qué le ayuda a aliviar el cansancio?
- ¿Qué empeora su cansancio?

- ¿Cómo ha afectado el cansancio sus actividades diarias o las actividades que le dan sentido y alegría a su vida?

Para planificar el tratamiento que usará contra el cansancio, su médico tomará en cuenta su cáncer, el tipo y la duración del tratamiento, el potencial de éste para causar cansancio y cómo usted responde al tratamiento.

## Causas del cansancio asociado con el cáncer

El cansancio es común con la quimioterapia, la radioterapia, los trasplantes de médula ósea y la inmunoterapia. La quimioterapia, los trasplantes de médula ósea y la radioterapia pueden destruir las células saludables que se dividen rápidamente, especialmente las de la médula ósea, lo que causa cansancio. La consecuencia de un recuento muy bajo de glóbulos rojos (llamado anemia) es que el cuerpo tenga muy poca energía para satisfacer sus necesidades. La falta de energía produce cansancio al paciente. La muerte celular acelerada también produce acumulación de residuos celulares. Esto aumenta la cantidad de energía que el cuerpo necesita para reparar el tejido dañado. La inmunoterapia puede causar efectos secundarios que pueden contribuir al cansancio, tales como síntomas parecidos a la influenza (gripe), cansancio mental y dificultad para pensar.

El cáncer en sí puede causar cansancio directa o indirectamente cuando se propaga a la médula ósea, cuando causa anemia y cuando produce sustancias tóxicas en el cuerpo que interfieren con las funciones normales de las células.

## Factores primarios

Cada paciente de cáncer experimenta el cansancio de forma diferente. Aunque muchos factores asociados con el tratamiento y con la enfermedad pueden contribuir a que ocurra el cansancio, aún no se conoce exactamente qué causa el cansancio asociado con el cáncer. El panel de la NCCN ha identificado cinco condiciones comunes o “primarias” que a menudo están presentes con el cansancio, por lo que se deben evaluar. El tratamiento adecuado de estas condiciones puede ayudar a reducir significativamente el cansancio. Estas condiciones son: anemia, dolor, angustia emocional, problemas del sueño y la disminución del funcionamiento de la glándula tiroides.

**Anemia:** la anemia ocurre cuando la sangre tiene muy poca *hemoglobina*, la parte de los *glóbulos rojos* que transporta el oxígeno que su cuerpo necesita. Los médicos frecuentemente definen anemia como un nivel de hemoglobina en la sangre de menos de 12g/dL, pero muchas personas no sienten mucha diferencia hasta que el nivel de hemoglobina es menos de 11g/dL. Los síntomas de la anemia comenzarán a aparecer conforme baja la hemoglobina, y éstos pueden incluir falta de aire al respirar, dificultad para respirar bajo esfuerzo y cansancio. Estos síntomas ocurren debido a que los tejidos de su cuerpo no están recibiendo el oxígeno adecuado. La anemia puede ser causada por diferentes factores:

- Cáncer
- Tratamiento contra el cáncer
- Sangrado persistente
- Ausencia de vitaminas o minerales específicos en la dieta

- Disfunción de uno de los órganos principales (que incluye las enfermedades graves del corazón, los pulmones, los riñones o el hígado)
- Destrucción de los glóbulos rojos
- Trastornos hereditarios, tal como enfermedad drepanocítica
- Combinación de estos factores

Es posible que algunas de estas causas no tengan relación con su cáncer. Si la anemia le está causando cansancio, el tratarla puede reducir el nivel de cansancio.

El diagnóstico de anemia se hace mediante una prueba llamada recuento sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés). Además, tomar su historia médica detallada, un examen físico, otros análisis de sangre (tales como pruebas para determinar los niveles vitamínicos y de hierro en la sangre) y un examen de la médula ósea pueden ayudar a determinar qué está causando la anemia.

La meta del tratamiento de la anemia es tratar la causa de la anemia y mejorar los niveles de hemoglobina para que los síntomas desaparezcan. Algunos ejemplos de tratamiento de la anemia son el consumo de alimentos nutritivos, tomar suplementos de hierro y ácido fólico, detener el sangrado, y tomar medicamentos, tales como la *eritropoyetina*. Esta es una sustancia, producida por los riñones, que ayuda al cuerpo a producir nuevos glóbulos rojos. También se puede hacer una transfusión de glóbulos rojos como tratamiento contra la anemia, especialmente en los casos en que se necesita elevar el nivel de hemoglobina rápidamente.

Para muchos pacientes, la anemia surge como resultado de la quimioterapia y les

ocasiona cansancio. El uso de la eritropoyetina se ha estudiado en pacientes que reciben quimioterapia. Los pacientes a los que se les administró eritropoyetina presentaron niveles de hemoglobina más altos y una menor necesidad de transfusión de sangre.

Aunque la evidencia no fue tan contundente, otro factor de igual importancia que se observó con estos estudios fue una relación entre la calidad de vida de los pacientes y la anemia. La calidad de vida de los pacientes anémicos era peor que cuando no tenían anemia. Con frecuencia, la calidad de vida de los pacientes mejoró cuando se subsanó la anemia. En algunos estudios se ha comenzado a observar si la curación de la anemia durante el tratamiento contra el cáncer puede ayudar a que las personas vivan más tiempo.

**Dolor:** el dolor crónico del cáncer puede causar una reducción en la actividad, falta de

apetito, problemas del sueño y depresión, todos los cuales contribuyen al cansancio. Para más información sobre el tratamiento del dolor asociado con el cáncer, consulte a su médico o enfermera. También puede solicitar una copia del folleto *El dolor asociado con el cáncer – Guías de tratamiento para los pacientes* que ofrece la Sociedad Americana del Cáncer y la NCCN.

**Angustia emocional:** la *angustia* se refiere a las emociones desagradables que siente cualquier persona diagnosticada con cáncer. Esta angustia puede ser un sentimiento de tristeza por haber perdido la buena salud, lo cual es un sentimiento normal. Algunas veces la angustia se vuelve tan intensa que causa síntomas físicos. La depresión y la ansiedad son ejemplos comunes de la angustia que puede causar síntomas físicos de cansancio. El *NCCN Distress Management Panel* (grupo de médicos y otros profesionales de la salud que redactaron las *Guías prácticas de la NCCN para el manejo de la angustia*) ha creado el recurso que se encuentra a continuación para ayudarle a describir su nivel de angustia. La utilización de este recurso puede ayudarle al equipo de atención médica a responder mejor a este complejo problema y referirle a otros servicios, que pueden ser beneficiosos, como a un trabajador social o a servicios pastorales.

**Problemas del sueño:** si usted despierta con frecuencia durante la noche, o tiene dificultad para dormirse, no está descansando lo suficiente. Esta alteración del sueño puede causar cansancio. Por favor comuníquese a su médico o enfermera su problema con el sueño. Para poder planificar el tratamiento adecuado, su médico tratará de determinar por qué está teniendo estos problemas.

**Instrucciones:**  
por favor encierre en un círculo el número (del 0 al 10) que mejor describa cuánta angustia ha experimentado durante la semana previa, incluyendo el día de hoy.

Angustia extrema

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

Ninguna angustia

Por favor indique si algo de lo siguiente le ha causado angustia durante la semana previa, incluyendo el día de hoy. Asegúrese de marcar SÍ o NO para cada una.

<b>NO</b>	<b>SÍ</b>		<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	
		<b>Problemas prácticos</b>			<b>Problemas físicos</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vivienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seguro médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Náuseas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trabajo/escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cansancio
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Transporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sueño
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cuidado de niños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Movilidad
		<b>Problemas familiares</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dificultad para bañarse/vestirse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trato con su pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Respiración
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trato con sus hijos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Llagas bucales
		<b>Problemas emocionales</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alimentación
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indigestión
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Temores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estreñimiento
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tristeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diarrea
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambios en los hábitos de micción (orinar)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nerviosismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fiebre
		<b>Inquietudes espirituales/religiosas</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Resequedad/picazón en la piel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con Dios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Resequedad/congestión nasal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pérdida de fe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cosquilleo en las manos/pies
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sensación de hinchazón
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sexuales

**Otros problemas :**

---



---



---

**Disminución del funcionamiento de la glándula tiroidea:** debido a que la disminución del funcionamiento de la *glándula tiroidea* es muy común en las personas que viven en los Estados Unidos, cualquier persona que tenga el síntoma de cansancio debe examinarse para determinar si tiene esta condición. Se hacen análisis de sangre para determinar los niveles de hormona tiroidea en la sangre. Si el nivel de la hormona tiroidea resulta bajo, se puede administrar un tratamiento que consiste en restituir la cantidad de esta hormona que el cuerpo necesita. En algunas circunstancias, como por ejemplo en caso de cáncer en el cuello y la cabeza, cuando se administra radioterapia al cuello, el funcionamiento de la glándula tiroidea puede disminuir sin que se sospeche.

## Otros factores

Si no se identifica una afección primaria, el médico llevará a cabo una evaluación exhaustiva para poder encontrar el origen del cansancio. Otros factores que pueden contribuir al cansancio incluyen los medicamentos, otras afecciones médicas, la mala nutrición y el exceso de inactividad.

**Medicamentos:** varios medicamentos pueden producir síntomas de cansancio y problemas para pensar. Los más comunes son los analgésicos (medicamentos para aliviar el dolor), los hipnóticos, los antidepresivos y los medicamentos anticonvulsivos. Aunque el grado de sedación varía según el paciente, la administración de múltiples medicamentos que tengan numerosos efectos secundarios puede agravar el cansancio. Es importante que informe a su equipo de atención médica sobre

cualquier medicamento que esté tomando. Un diario puede ayudarle a llevar la cuenta de sus medicamentos y síntomas.

**Otros problemas médicos:** muchas personas tienen otros problemas médicos o enfermedades que no tienen que ver con el cáncer, pero que pueden contribuir al cansancio. Estas enfermedades deben identificarse y tratarse. Algunos ejemplos de otras afecciones médicas que pudieran existir son:

- Problemas del corazón, tales como insuficiencia cardíaca congestiva
- Problemas de los pulmones, tales como enfisema o falta de aire al respirar
- Problemas de los riñones, tales como insuficiencia renal
- Problemas del sistema nervioso, tales como convulsiones o la enfermedad de Alzheimer
- Infecciones, tales como pulmonía o enfermedades virales

**Mala nutrición:** el cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua para funcionar. Ciertos cambios en la nutrición de las personas con cáncer pueden afectar el cansancio. Estos cambios incluyen la capacidad para procesar nutrientes, el aumento de los requerimientos de energía y la disminución del consumo de alimentos, líquidos y ciertos minerales. Estos cambios pueden surgir de lo siguiente:

- Cambios en el metabolismo (la capacidad del cuerpo para descomponer los productos)
- Competencia del tumor por los nutrientes
- Falta de apetito
- Náuseas/vómitos
- Diarrea u obstrucción de los intestinos

Usted puede pedir que le refieran a un dietista titulado que pueda ayudarle a satisfacer sus necesidades nutricionales.

**Inactividad:** el efecto combinado del tratamiento contra el cáncer y la reducción de la actividad física con frecuencia disminuye su rendimiento físico. Por eso debe hacer un esfuerzo mayor y usar más energía para llevar a cabo sus actividades regulares, lo que resulta en cansancio. El ejercicio aumenta su capacidad de consumir energía, lo que resulta en un esfuerzo menor a la hora de efectuar sus actividades regulares y en menos cansancio. Un fisioterapeuta puede hacerle una evaluación

detallada y ayudarle a planificar un programa de ejercicios adecuado para usted.

## Tratamiento del cansancio

Los síntomas del cansancio a veces son consecuencia de más de un problema, y, aunque el tratamiento de un problema específico, como la anemia, puede hacerle sentir mejor, es posible que se necesite hacer algo más. Por eso es que se consideran muchos métodos distintos que pudieran o no incluir medicamentos. Debido a esto, muchos profesionales de la salud pueden

### Medidas de cuidado personal para reducir el cansancio

- Haga una lista, en orden de importancia, de las actividades que desea realizar cuando tenga más energía.
- Pida ayuda y delegue tareas cuando pueda.
- Coloque cerca de usted las cosas que usa con frecuencia de manera que las alcance fácilmente para ahorrarle energías.
- Establezca una rutina diaria estructurada.
- Use métodos para reducir el estrés, tales como la respiración profunda, la visualización, la meditación, la oración, hablar con otras personas, leer, oír música, pintar o cualquier otra actividad que le resulte placentera.
- Lleve un diario.
- Establezca un equilibrio entre el descanso y las actividades. El descanso excesivo en cama puede producir debilidad, trate de evitarlo. Programe sus actividades de tal manera que tenga tiempo de descansar bastante y que esto no interfiera con el sueño durante la noche. Se ha reportado que los períodos de descanso más breves son más eficaces que un solo período largo de descanso.
- Hable con su médico sobre cómo mantener bajo control su dolor, náuseas y depresión.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con su médico.
- Siga una dieta equilibrada que contenga proteínas (carnes, leche, huevo y legumbres) y tome aproximadamente 2 litros (de 8 a 10 vasos) de agua diariamente, a menos que reciba otras instrucciones.

## Llame a su médico para informarle sobre el cansancio asociado con el cáncer si:

- Su cansancio no disminuye, si continúa regresando o se torna muy intenso
- Está más cansado de lo usual durante o después de una actividad
- Siente cansancio y no es a causa de una actividad
- Su cansancio no se alivia si reposa o duerme.
- Se confunde o no puede concentrarse
- No puede levantarse de la cama durante más de 24 horas
- Su cansancio interrumpe su trabajo, vida social o su rutina diaria

participar en el tratamiento contra el cansancio asociado con el cáncer, entre los que se encuentran médicos, enfermeras, trabajadores sociales, fisioterapeutas, nutricionistas y muchos otros. La educación y la orientación psicológica forman parte del tratamiento y ayudan al paciente a aprender cómo conservar sus energías, reducir el estrés y usar la distracción para pensar en otra cosa aparte del cansancio.

Si se conoce la causa del cansancio, el tratamiento se dirigirá a la causa. Por ejemplo, si se cree que la anemia contribuye a los síntomas del cansancio, se tratará la anemia. Para otros pacientes el tratamiento pudiera incluir corregir desequilibrios de líquidos o minerales. El ejercicio, el tratamiento de los problemas del sueño y la corrección de los problemas de nutrición parecen reducir el cansancio. El ejercicio parece tener el mayor efecto.

Otro tratamiento, conocido como tratamiento reconstituyente, se dirige a un tipo específico de cansancio llamado *cansancio de atención*. Este cansancio se define como la disminución de la capacidad de la persona para concentrarse o prestar atención. Algunos

ejemplos de actividades que restablecen la atención son caminar en la playa, sentarse en un parque, trabajar en el jardín, la meditación y ofrecerse de voluntario en actividades que no estén relacionadas con la enfermedad.

## Educación del paciente y su familia

La educación es un componente importante del tratamiento. Al entender su cansancio, usted puede sobrellevarlo mejor y reducir su angustia. Muchas veces un familiar que recibe educación puede ayudarle a que le hable de su cansancio a su equipo de atención médica. El mejor enfoque es aprender sobre el cansancio antes de que lo tenga.

## Información sobre los estudios clínicos

Todos los medicamentos contra el cáncer, el cansancio o contra otras enfermedades deben pasar por estudios clínicos para que se determine

su seguridad y eficacia antes de que reciban la aprobación de la *Food and Drug Administration*, la agencia federal que los regula.

Cuando se estudian tratamientos prometedores nuevos o experimentales los investigadores quieren saber lo siguiente:

- ¿Funciona mejor este tratamiento que los otros tratamientos ya disponibles?
- ¿Qué efectos secundarios causa este tratamiento?
- ¿Superan los beneficios a los riesgos, que incluyen los efectos secundarios?
- ¿A qué pacientes es más probable que ayude el tratamiento?

Durante el tratamiento contra el cáncer, el médico puede sugerirle que participe en un estudio clínico de un nuevo tratamiento. Los científicos llevan a cabo estudios clínicos sólo cuando creen que el tratamiento a estudiarse pudiera ser mejor que otros tratamientos. Nadie recibirá un placebo (pastilla de azúcar) si ya está disponible un tratamiento convencional.

A través del estudio clínico se comprueba si el tratamiento experimental funcionará mejor que el tratamiento convencional. El nuevo tratamiento pudiera tener algunos efectos secundarios que el médico discutirá con usted antes de que comience el estudio clínico. Los estudios clínicos se realizan en tres fases en las que los tratamientos se estudian antes de ser aprobados por la *Food and Drug Administration*.

El propósito de un estudio en la fase I es encontrar la mejor forma de administrar un nuevo tratamiento, y determinar qué cantidad puede administrarse en forma segura. Los médicos observan detenidamente a los pacientes para determinar si se presentan efectos secundarios. Mientras que los tratamientos

probados en un estudio en la fase I se han probado extensamente en el laboratorio y en estudios con animales, los efectos secundarios en pacientes no son bien conocidos.

Después que se ha evaluado la seguridad durante el estudio en la fase I, en la fase II de los estudios se determina la eficacia de un tratamiento en investigación. Los pacientes reciben la dosis más alta que no causa efectos secundarios graves (determinada en el estudio de la fase I). Los médicos observan detenidamente a los pacientes para ver el efecto contra el cáncer, mediante la evaluación cuidadosa de cualquier cambio en todos los sitios en los que estaba presente el cáncer al comienzo del estudio. Además de observar a los pacientes para determinar si hay una respuesta, cualquier efecto secundario se registra y evalúa con mucho cuidado.

Los estudios en la fase III requieren un gran número de pacientes, algunas veces miles de ellos. Un “grupo de referencia o control” de pacientes puede recibir el tratamiento convencional (el más aceptado en ese momento), mientras que otro grupo de pacientes puede recibir el tratamiento o el medicamento que se está estudiando. Por lo general, los pacientes son asignados al azar a uno de los dos grupos. De esta forma, los investigadores pueden comparar los dos tratamientos para investigar si el nuevo tratamiento es más beneficioso para la supervivencia y la calidad de vida. Los médicos observan con sumo cuidado a todos los pacientes durante los estudios clínicos en la fase III, a fin de determinar si aparecen efectos secundarios. El estudio se suspende si los efectos secundarios son demasiado graves o si resulta obvio que un grupo tiene mejores resultados que el otro grupo.

La participación en un estudio clínico es totalmente voluntaria. Los médicos y las enfermeras le explicarán detalladamente el estudio y le darán un documento de consentimiento para que lo lea y lo firme. Este documento establece que usted comprende los riesgos y que desea participar. Aun después de que usted firme y comience el estudio, puede abandonarlo en cualquier momento, por cualquier motivo. La participación en los estudios clínicos es una opción apropiada para los pacientes con cáncer en cualquier etapa. Por otra parte, esta participación no le impide recibir otros cuidados médicos que usted pudiera necesitar. Sin embargo, usted debe comprobar con su compañía de seguros de salud si cubrirá los costos de su participación en un estudio clínico.

Si usted está participando en un estudio clínico, recibirá un cuidado excelente. Usted tendrá un equipo de expertos que estudiarán su situación y vigilarán su progreso muy cuidadosamente. El estudio está diseñado especialmente para prestarle atención minuciosa.

Durante el tratamiento contra el cáncer, su médico pudiera sugerirle que participe de un estudio clínico de un tratamiento nuevo para aliviar el cansancio. El cansancio que usted experimenta puede afectar su calidad de vida a tal grado que los investigadores están llevando a cabo estudios para tratar de mejorar su calidad de vida. Estos estudios pueden incluir tratamientos con medicamentos u otros sin medicamentos, tales como un programa de ejercicios, la participación en un grupo de apoyo u otros tratamientos.

La participación en un estudio clínico en el que se estudien métodos nuevos y mejorados para manejar el cansancio asociado con el cáncer puede ayudarle a usted directamente, y en el futuro puede ayudar a otras personas que tienen cansancio asociado con el cáncer. Por estas razones, los miembros de la *National Comprehensive Cancer Network* y la Sociedad Americana del Cáncer recomiendan la participación en los estudios clínicos.

## Resumen

Estas guías proponen un método en el que usted recibe evaluaciones regulares para el cansancio, usa un simple procedimiento de evaluación para identificar su nivel de cansancio, y recibe tratamiento de acuerdo con este nivel. Además, las guías incluyen métodos específicos para evaluar y tratar la anemia, una causa principal del cansancio. La meta de estas guías es identificar y tratar las causas del cansancio que producen angustia o que interfieren con sus actividades diarias o con su capacidad de funcionar. El cansancio puede reducir su capacidad de cuidarse a sí mismo, su grado de motivación y a veces hasta su deseo de continuar en tratamiento. El manejo exitoso del cansancio requiere la comunicación entre su médico, su enfermera y usted.

## Referencia

Holland, JC. Update: NCCN Practice Guidelines for the Management of Psychosocial Distress. *Oncology*. 1999;13 (No 5A):113-47.



# Guías para la evaluación y el tratamiento

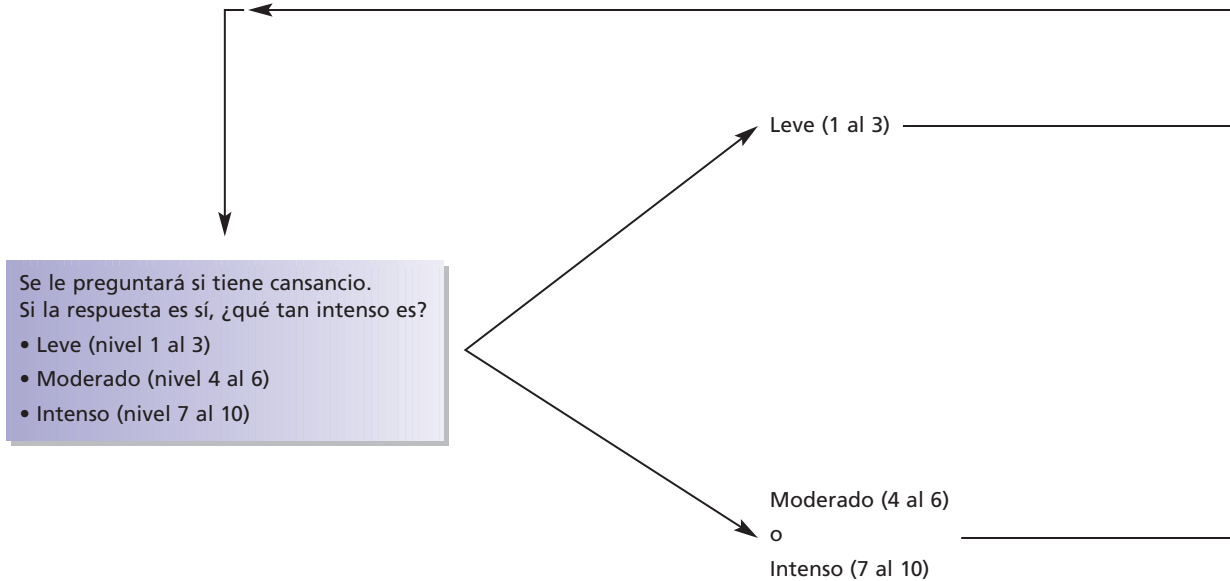
## Diagramas de toma de decisiones

Los primeros cinco diagramas de toma de decisiones, o algoritmos, que se presentan en las páginas siguientes, representan las decisiones respecto al tratamiento del cansancio asociado con el cáncer según la intensidad del cansancio. Cada diagrama muestra paso por paso cómo usted y su médico o enfermera pueden tomar decisiones sobre el tratamiento para controlar su cansancio.

Los últimos cuatro algoritmos (vea las páginas 30-41) se enfocan en la anemia asociada con el cáncer. Estos diagramas de toma de decisiones le muestran cómo su médico puede determinar la causa de la anemia y cuán grave es ésta. Además, describen cuándo usted pudiera necesitar tratamiento contra la anemia, así como los tratamientos recomendados en situaciones específicas.

Tenga presente que no debe usar esta información sin contar con la experiencia de su médico quien conoce mejor su enfermedad, historia médica y preferencias personales.

Las guías de la NCCN se actualizan conforme surge información nueva. Para asegurarse de que tiene la versión más reciente, consulte la página en Internet de la Sociedad Americana del Cáncer ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)), que ofrece información en español, o la de la NCCN ([www.nccn.org](http://www.nccn.org)). Para obtener la información más reciente sobre estas guías y el cáncer en general también puede llamar a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345 (un especialista en información le atenderá en español) o a la NCCN al 1-888-909-NCCN.



*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

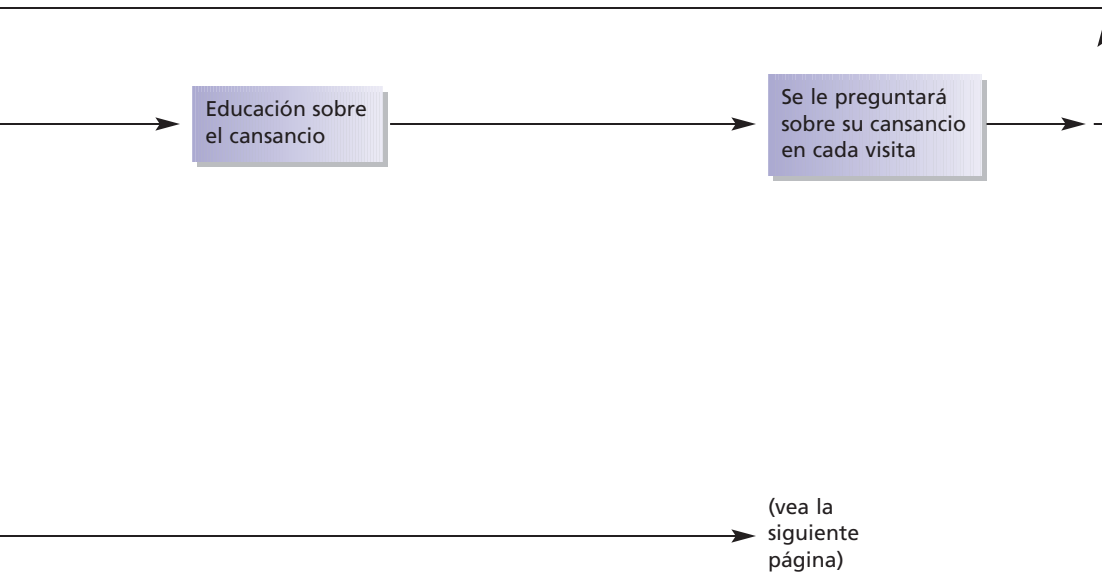
*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer.  
La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

## Detección del cansancio asociado con el cáncer

En la primera visita el médico o la enfermera le preguntará si tiene cansancio y qué tan intenso es. También pueden pedirle que les hable sobre

su cansancio y que les describa en qué nivel se encuentra éste. No hay un método particular para medir el cansancio, pero el escoger un número en una escala del 0 al 10 es usualmente una buena manera de describirlo. El nivel 0

# Detección del cansancio asociado con el cáncer



©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

significa “nada de cansancio” y el 10 significa “el peor cansancio imaginable”.

Si usted no tiene cansancio o su cansancio es leve (de 1 a 3), su médico o enfermera le

preguntará sobre éste en todas sus próximas visitas. Su médico también puede asegurarle que el hecho de que tenga cansancio no significa que su cáncer esté empeorando.

El médico o enfermera le hará preguntas sobre su cáncer y el tratamiento. Él o ella tratarán de determinar la causa de su cansancio.

El cansancio puede estar relacionado con:

- Anemia
- Angustia emocional (depresión)
- Problemas del sueño
- Dolor
- Disminución del funcionamiento de la glándula tiroides

Si no tiene ninguna de estas causas de cansancio

Si tiene alguna de estas causas principales de cansancio

*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

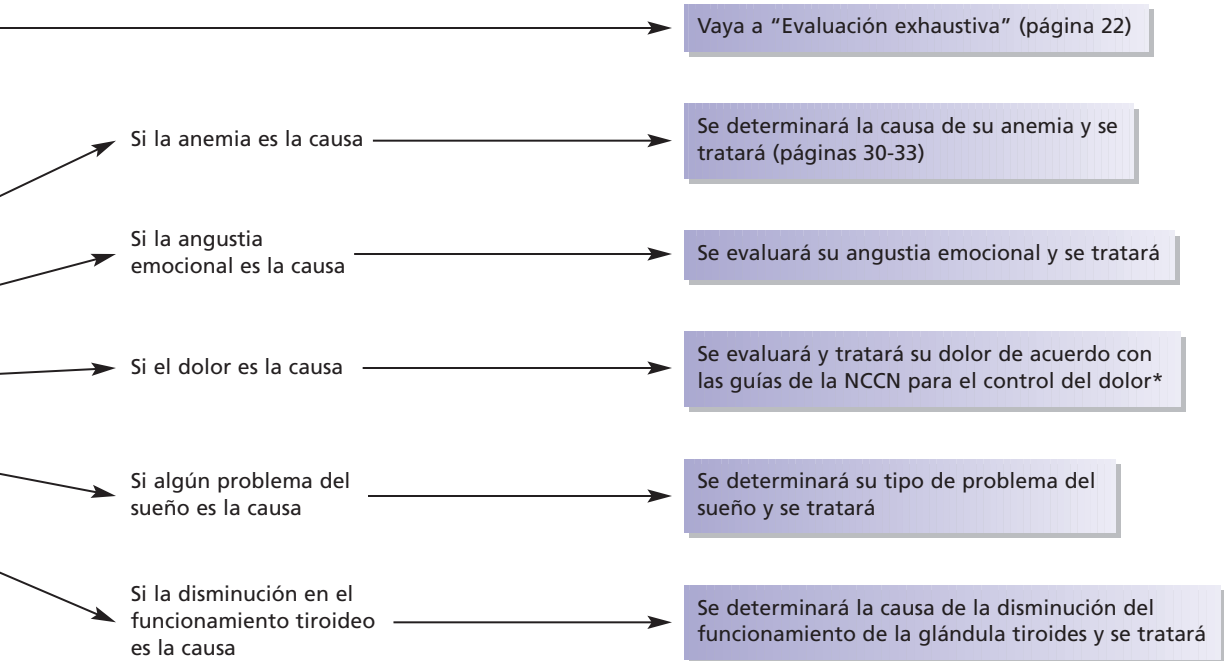
## Evaluación primaria del cansancio asociado con el cáncer

Si su cansancio es de moderado (de 4 a 6) a intenso (de 7 a 10), su médico dialogará más con usted para pedirle que recuerde y le informe todo lo que pueda sobre su cansancio. Para planificar su tratamiento contra el cansancio, su médico o enfermera tomará en cuenta su cáncer, el tipo, duración y potencial para causar cansancio que tiene su tratamiento contra el cáncer y cómo usted ha respondido a éste.

Se le harán las siguientes preguntas sobre su cansancio:

- ¿Cuándo comenzó?
- ¿Cuánto le ha durado?
- ¿Ha cambiado con el tiempo?
- ¿Cómo comenzó?
- ¿Qué lo alivia?
- ¿Qué lo empeora?
- ¿Tiene algún otro síntoma junto con el cansancio?
- ¿Interfiere con sus actividades diarias?

# Evaluación primaria del cansancio asociado con el cáncer



*\*Para recibir gratis una copia de las Guías de tratamiento contra el dolor que ofrecen la NCCN y la Sociedad Americana del Cáncer, por favor llame a la Sociedad al 1-800-227-2345 (un especialista en información le atenderá en español) o a la NCCN al 1-888-909-NCCN.*

©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

- ¿Cuánto interfiere con sus actividades diarias?

Como parte de esta evaluación su médico le preguntará si tiene alguna de las cinco afecciones más comunes que a menudo causan el cansancio. Se le preguntará si tiene dolor, angustia emocional y problemas del sueño. Su médico también determinará si tiene anemia o

disminución del funcionamiento de la glándula tiroides basándose en un examen físico, su historia médica y análisis de sangre.

La anemia por sí misma tiene muchas causas potenciales, muchas de las cuales pueden ser tratadas de ser necesario. Si se descubre que la anemia es una de las fuentes de su cansancio, su médico tratará de determinar la causa de la anemia (páginas 30-33).

El médico continuará buscando la causa de su cansancio mediante el:

#### Análisis de sus sistemas corporales

#### Análisis de sus medicamentos

#### Análisis de otros problemas médicos

- Cardíacos
- Pulmonares
- Renales
- Hepáticos
- Del sistema nervioso
- Hormonales
- Infecciones

#### Análisis de su nutrición

- Cambios en su peso o en la cantidad de alimentos que consume
- Falta o exceso de líquidos o minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio)

#### Análisis de sus actividades

- Cambios en su patrón de ejercicios o actividad

*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*


## Evaluación exhaustiva del cansancio asociado con el cáncer

La evaluación exhaustiva incluye lo siguiente:

**Un análisis de sus sistemas corporales:** si su médico no descubre la causa de su cansancio llevará a cabo una evaluación más detallada. Esto conllevará que le haga preguntas sobre todos los sistemas de su cuerpo, tales como sus riñones, hígado, corazón, huesos y así sucesivamente, además de posiblemente hacerle algunas

pruebas para determinar si sus órganos están saludables.

**Un análisis de sus medicamentos de venta con receta y de venta sin receta:** su médico le preguntará qué medicamentos está tomando porque algunos medicamentos pueden contribuir a su cansancio. Por ejemplo, ciertos medicamentos contra el dolor, la depresión y las náuseas, cuando se toman en conjunto, pueden empeorar el cansancio. Su médico



Vea "tratamiento"  
en la página 24

puede cambiarle la dosis o el horario en que toma algunos de estos medicamentos para reducir este efecto.

**Un análisis de otros problemas médicos:** su médico también le preguntará si tiene, y posiblemente le hará pruebas para detectar, algún otro problema que pudiera estar contribuyendo a sus síntomas de cansancio. Se le preguntará si tiene alguna:

- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad pulmonar
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática
- Enfermedad del sistema nervioso
- Disminución o exceso de producción de hormonas
- Infección

©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

**Un análisis de su nutrición:** el médico le preguntará cuánto pesa, si ha tenido fluctuaciones en su peso y qué come diariamente. Si surge alguna preocupación por su peso, un experto en nutrición puede ayudarle a mejorar su alimentación. También le preguntará cuánto líquido toma y es posible que le hagan análisis de sangre para medir el nivel de los minerales esenciales que tiene en su cuerpo, tales como el sodio, el potasio, el calcio y el magnesio.

**Un análisis de sus actividades diarias:** a algunos pacientes de cáncer el ejercicio les ayuda a disminuir el nivel de cansancio. Por lo tanto, el médico le hará preguntas sobre su capacidad para llevar a cabo sus actividades normales y hacer ejercicio con regularidad.

## Tratamiento del cansancio asociado con el cáncer

Una vez que el médico conozca la causa de su cansancio puede planificar el tratamiento. Este tratamiento puede incluir educación y orientación, el tratamiento de la causa específica del cansancio, una mejor nutrición, el tratamiento de los problemas del sueño y el uso de medicamentos contra ciertas enfermedades o síntomas, como el dolor, si está presente.

**Educación y orientación:** es mejor aprender acerca del cansancio antes de padecerlo. El equipo de atención médica debe ofrecerle información sobre el cansancio. Usted debe saber que es posible que experimente cansancio, ya sea leve, moderado o intenso, mientras esté recibiendo tratamiento contra el cáncer. No obstante, el cansancio no significa que su tratamiento no esté funcionando o que su cáncer esté empeorando. Además de la educación, le deben hablar sobre técnicas útiles para sobrellevar el cansancio. Entre estas técnicas se encuentra la conservación de sus energías, el control del estrés y la distracción.

La conservación de sus energías implica establecer prioridades o identificar las actividades que se tienen que hacer primero y las que se pueden hacer más adelante. La programación sus quehaceres para esparcirlos durante el día, en lugar de tratar de hacerlos todos a la vez,

ayuda a conservar energías. Recuerde que una buena manera de reducir sus requerimientos de energía es pedir ayuda a otras personas. Está bien que postergue o posponga las actividades que no sean necesarias si tiene cansancio moderado. Puede tratar de llevar un registro diario y semanal que le permita señalar sus momentos de mayor energía durante algún día o semana en particular. Luego podrá planificar sus actividades de acuerdo con esos momentos cumbres. Programe sus siestas de manera que no interrumpen ni posterguen su sueño nocturno.

El aprendizaje de métodos para manejar el estrés producido comúnmente por el cáncer y el tratamiento puede ayudar a reducir el cansancio. Se ha demostrado en algunos estudios que la participación en un grupo de apoyo puede reducir el cansancio. Otras sugerencias para manejar el estrés, que también pueden ayudarlo a relajarse, incluyen la meditación, el yoga, los ejercicios aeróbicos, los masajes y la visualización.

Preste atención al nivel de cansancio que experimenta cada día para determinar si el manejo del estrés y las actividades para la conservación de sus energías son útiles para disminuir su cansancio. Hable con su médico o enfermera sobre su nivel de cansancio. Es posible que ellos quieran ajustar sus actividades según su nivel de cansancio.

# Tratamiento del cansancio asociado con el cáncer

## Tratamiento del cansancio: medidas de autoayuda

Una vez se establezca la causa de su cansancio el tratamiento incluirá:

### Educación/orientación

- Información sobre el cansancio
- Seguridad de que el tratamiento asociado al cansancio no es un indicio de que su cáncer ha empeorado
- Recomendaciones de métodos que puede utilizar para sobrellevar el cansancio

### Conservación de la energía

- Establecer prioridades
- Tomarlo con calma
- Delegar tareas a otras personas
- Programar sus actividades para las horas en que tenga más energía
- Posponer actividades que no sean esenciales
- Tomar siestas que no interfieran con su sueño nocturno
- Planificar su rutina diaria
- Realizar una actividad a la vez

### Distracciones

- Juegos
- Música
- Lectura
- Visitar a los amigos o llevar a cabo actividades con ellos

### Manejo del estrés

- Relajación
- Grupos de apoyo

Preste atención diariamente al nivel de cansancio que experimenta para determinar si estos métodos funcionan

*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

©2003 por la National Comprehensive Cancer Network (NCCN) y la American Cancer Society (ACS). Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

## Tratamiento de la causa específica del cansancio asociado con el cáncer

Si se ha identificado la causa de su cansancio, ésta se debe tratar primero. Si usted tiene un desequilibrio de líquidos o minerales en su cuerpo, esto por lo general se corrige si se le administra lo que necesita. Esto pudiera incluir que reciba más cantidad de potasio si tiene bajos niveles de potasio o la infusión de líquidos por vía intravenosa (IV) si no puede tomar suficientes líquidos.

Siempre se debe considerar en todos los pacientes los niveles bajos de hormona tiroidea en la sangre como una causa del cansancio. Para corregir este problema se administra un tratamiento con hormona tiroidea para restituir la cantidad que le falta al cuerpo.

La anemia ocurre con frecuencia en los pacientes de cáncer. Si usted tiene poco hierro en la sangre, la restitución del hierro o ácido fólico puede ayudar a corregir la anemia y reducir el cansancio. Si ha sangrado demasiado, es posible que reciba una transfusión. También podría recibir eritropoyetina, una sustancia que ayuda a producir glóbulos rojos nuevos. (Para más información sobre el tratamiento de la anemia vea las páginas 8-9).

**Actividad física:** trate de mantenerse lo más activo posible mientras esté en tratamiento. Algunos pacientes, especialmente aquellos cuya enfermedad es extensiva, deben referirse a un fisioterapeuta o a algún experto en medicina física que ayude a determinar un programa específico de ejercicios. Una cuidadosa evaluación contribuirá al diseño de un programa que sea seguro para usted.

Se debe planificar el programa de ejercicios de acuerdo con su situación y necesidades específicas. Se debe tomar en cuenta su estado general de salud y otras afecciones médicas, su edad y sexo, el tipo de cáncer que tiene y el tratamiento que está recibiendo.

Su programa de ejercicios debe comenzar en un nivel de intensidad y duración bajos, progresar lentamente y adaptarse según cambie su condición. Se tiene que prescribir el programa con mucho cuidado cuando los pacientes tienen problemas médicos tales como:

- Metástasis en los huesos (propagación del cáncer a los huesos)
- Supresión del sistema inmunológico
- Bajo recuento de plaquetas (células sanguíneas que ayudan a la coagulación de la sangre)
- Fiebre
- Otras complicaciones del tratamiento

# Tratamiento de la causa específica del cansancio asociado con el cáncer

## El tratamiento dependerá de la causa del cansancio

- Para el tratamiento de la anemia, vea las páginas 30-33
- Para el tratamiento de la disminución del funcionamiento de la glándula tiroidea
  - Terapia de restitución de la hormona tiroidea
- Para el tratamiento contra el dolor, vea El dolor asociado con el cáncer - *Guías de tratamiento para los pacientes* de la ACS y la NCCN

## Tratamiento sin medicamentos

- Ejercicio
  - Mantener algún nivel de actividad
  - Caminar regularmente con una intensidad moderada

*Ejercitarse con precaución si presenta alguna de las siguientes condiciones:*

  - Metástasis en los huesos
  - Disminución de su sistema inmunológico
  - Bajo recuento de plaquetas
  - Fiebre
  - Otras complicaciones del tratamiento
- Corregir el desequilibrios de nutrición y de líquidos
- Corregir los trastornos del sueño
- Terapia para restablecer la concentración
  - Trabajar en el jardín
  - Tomar tiempo a solas y meditación
  - Actividades voluntarias que no se relacionen con la enfermedad
  - Dar una caminata o pasar un tiempo en algún lugar rodeado de naturaleza
- Pasar tiempo con la familia

## Medicamentos que se pueden usar:

- Esteroides
- Estimulantes
- Antidepresivos

Su médico revisará si ha habido algún cambio en relación con su cansancio



*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.



# Tratamiento de la causa específica del cansancio asociado con el cáncer (continuación)

el día o está tomando cafeína antes de acostarse? Algunas recomendaciones para ayudarlo a dormir incluyen:

- Darse un baño caliente antes de acostarse
- Tomar un vaso de leche tibia
- Evitar las bebidas que contengan cafeína después de la cena
- Orinar antes de acostarse
- Programar sus siestas más temprano en el día

Si estas técnicas no le funcionan, su médico pudiera ofrecerle algún medicamento que le ayude a dormirse o a mantenerse dormido para que reciba el descanso que necesita.

**Medicamentos para el tratamiento:** es posible que se necesiten antidepresivos para tratar la depresión. Los corticoesteroides se han

utilizado con éxito para aumentar los niveles de energía de algunos pacientes. Se ha encontrado que los estimulantes reducen el cansancio de los pacientes que tienen otras afecciones crónicas, y actualmente se encuentran bajo estudio con los pacientes de cáncer. En este momento no hay suficientes pruebas sobre la eficacia de otros medicamentos contra el cansancio en los pacientes de cáncer.

**Fase de reevaluación:** Debido a que el cansancio puede surgir en cualquier momento durante el transcurso de su enfermedad y tratamiento, su equipo de atención del cáncer reevaluará su cansancio periódicamente. Se efectuarán cambios cuando sea necesario para asegurar que usted está recibiendo el tratamiento adecuado para su tipo de cansancio.

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

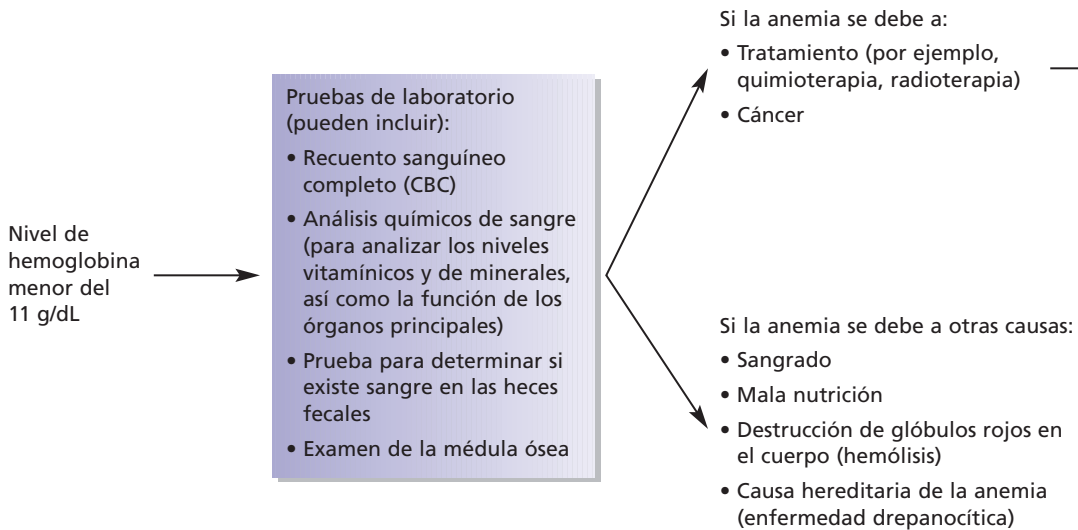
---

---

---

---

## Evaluación primaria



*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

### Evaluación primaria de la anemia asociada con el cáncer

La anemia, por sí sola, puede o no ser la causa de que una persona sienta cansancio. Por lo general, las personas con niveles de hemoglobina mayores del 11 g/dL no necesitan tratamiento.

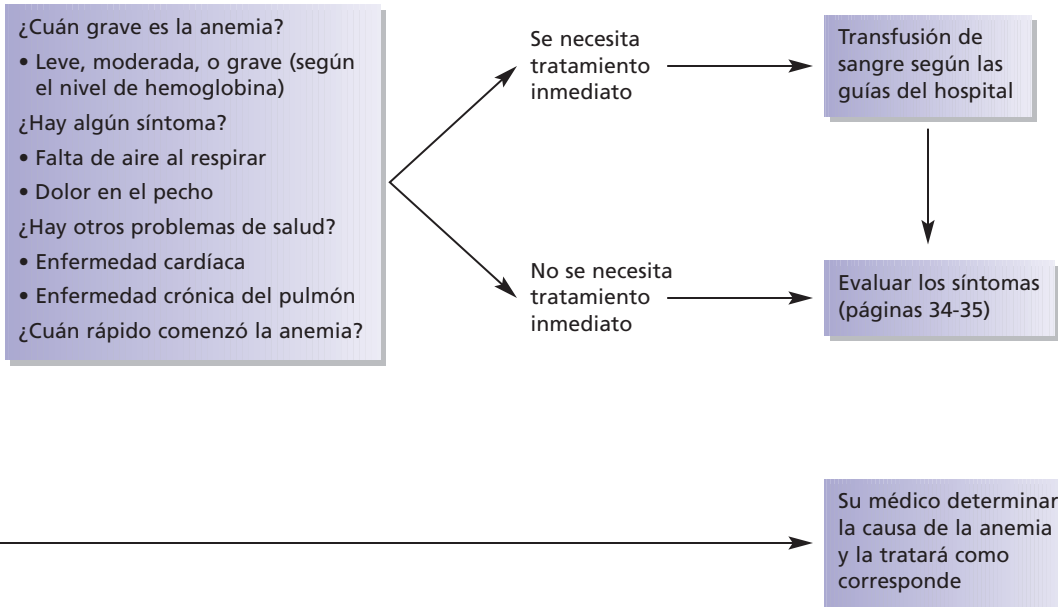
Si su nivel de hemoglobina es menor del 11 g/dL, su médico probablemente le hará ciertas

pruebas. Éstas podrían incluir los siguientes análisis de sangre:

- Recuento sanguíneo completo (CBC )
- Análisis químicos de sangre para analizar los niveles de hierro y folato, así como la función hepática
- Revisión completa de sus células sanguíneas mediante un microscopio

# Evaluación primaria de la anemia asociada con el cáncer

## ¿Existe un riesgo inmediato?



©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

- Prueba para determinar si existe sangre en las heces fecales

Además es posible que se tome una muestra de la médula ósea. Su médico puede utilizar esta información, junto con los resultados de su historia médica y el examen físico, para tener una idea de qué pudiera estar causando la anemia. Algunas veces no se puede encontrar otra causa que no sea “anemia asociada con enfermedad

crónica”, la cual ocurre en las enfermedades como el cáncer.

Aunque encontrar la causa de la anemia es importante, resulta aún más importante determinar cuán grave es. La anemia causa cansancio cuando las células en el cuerpo no pueden recibir suficiente oxígeno. En algunos casos, esto puede ser lo suficientemente grave como para poner su vida en peligro.





## Evaluación de los síntomas

¿Hay síntomas?

De acuerdo con:

- Su nivel de cansancio reportado (usando las escalas visuales o numéricas, tales como del 0 al 10)
- Su nivel de actividad
- Su respuesta a ciertas preguntas para medir el impacto del cansancio en usted

No

## ¿Existe un riesgo de que surjan síntomas?

¿Está usted en *riesgo* de presentar síntomas?

De acuerdo con:

- Nivel de hemoglobina
- Tratamientos contra el cáncer administrados anteriormente
- Potencial del tratamiento actual de causar anemia
- Historia de transfusión de sangre
- Edad

Sí

*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer.*

*La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

## Evaluación y tratamiento de la anemia asociada con el cáncer

Como en cualquier problema médico, los beneficios de un tratamiento deben siempre superar los riesgos. La evaluación de los beneficios y los riesgos no siempre es fácil cuando se trata de anemia.

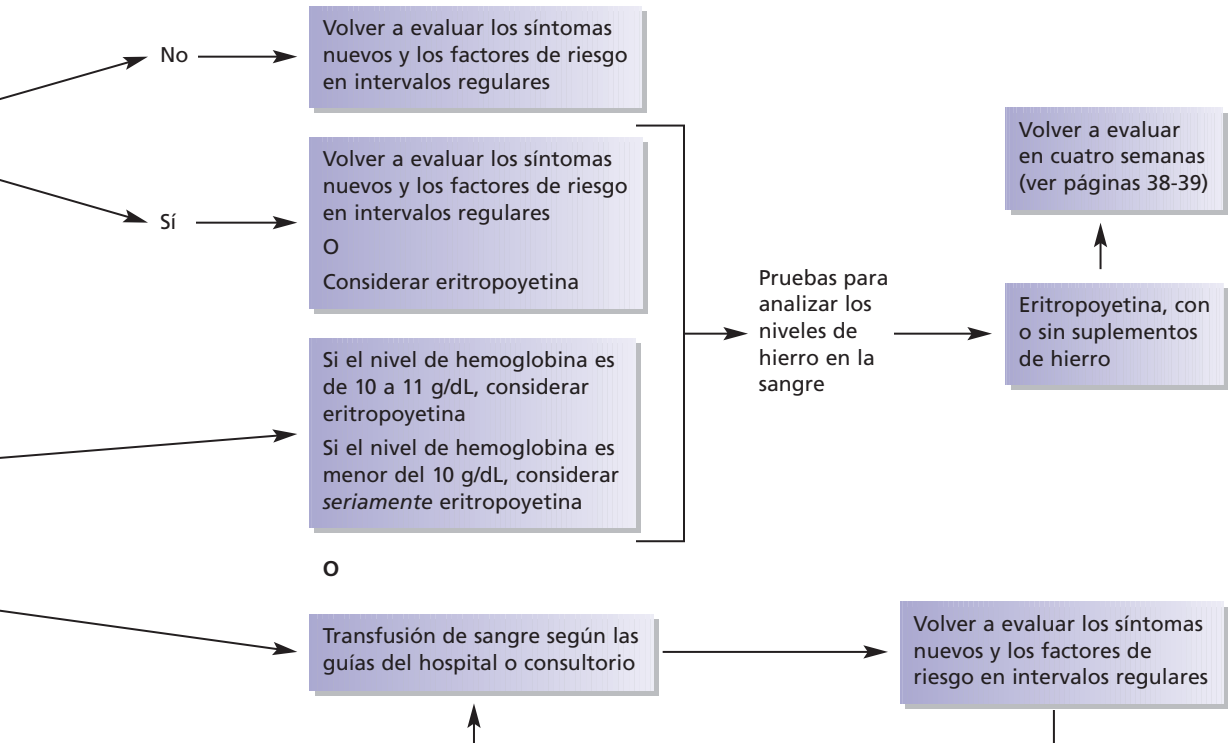
En el pasado, la transfusión de glóbulos rojos era la manera más común de tratar la anemia. Aunque son muy efectivas, las transfusiones

conllevan riesgos menores. El problema más común se conoce como reacción a la transfusión, en la cual el sistema inmunitario del paciente ataca las células sanguíneas extrañas que recibe el cuerpo. La mayoría de estas reacciones son menores y pueden tratarse, aunque algunas veces pueden ser más graves.

Otro posible riesgo consiste en la transmisión de ciertos agentes infecciosos, tales como el virus de la hepatitis B. Las pruebas sanguíneas de

# Evaluación y tratamiento de la anemia asociada con el cáncer

## Tratamiento



©2003 por la National Comprehensive Cancer Network (NCCN) y la American Cancer Society (ACS). Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

detección han hecho el riesgo de infección muy bajo.

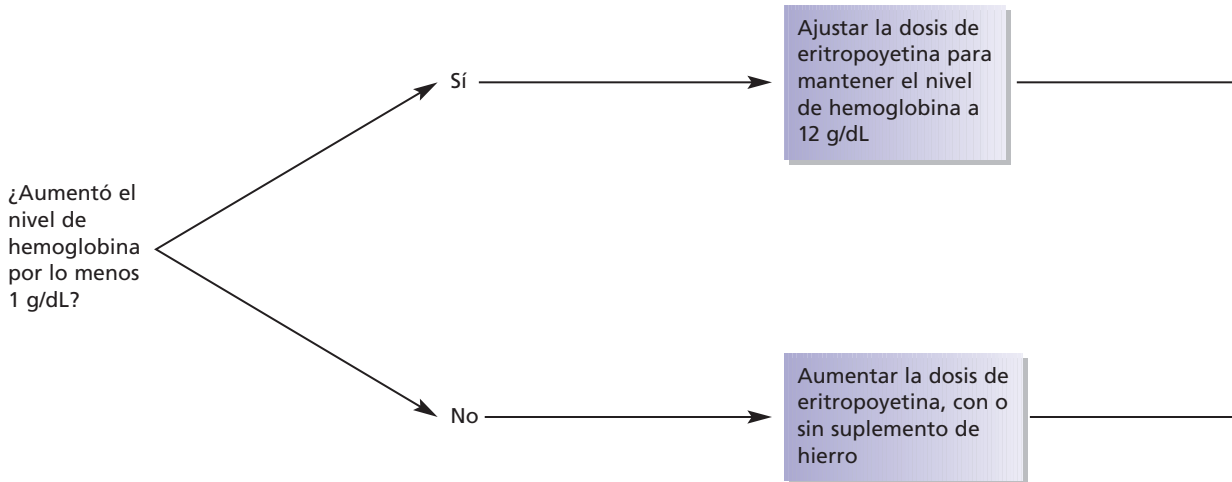
En años recientes, la eritropoyetina ha estado disponible como otro método para aumentar los niveles de hemoglobina. La eritropoyetina es una versión sintética de la hormona que normalmente producen los

riñones. Ésta ayuda al cuerpo a producir sus propias células sanguíneas, lo que elimina la necesidad de transfusión. Sin embargo, con frecuencia se requieren varias semanas antes de que se observe un efecto en el nivel de hemoglobina. Además, requiere inyecciones, por lo general inmediatamente debajo de la piel





## 4 semanas después de comenzar el tratamiento



*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer.*

*La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

### Evaluación de la respuesta al tratamiento de la anemia asociada con el cáncer

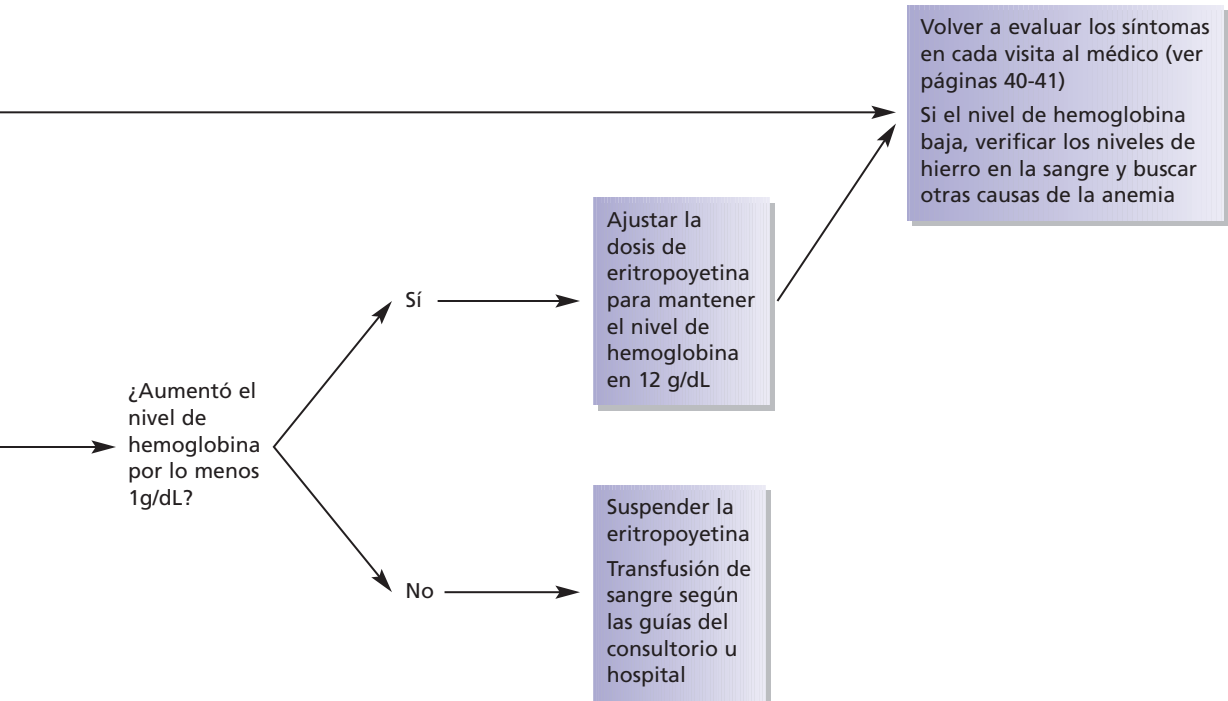
Probablemente pasarán varias semanas antes de que usted y su médico puedan saber si la

eritropoyetina está dando buenos resultados. Su médico verificará su nivel de hemoglobina alrededor de cuatro semanas después de comenzar la eritropoyetina. Si el nivel ha aumentado por lo menos 1 g/dL, su médico

# Respuesta al tratamiento de la anemia asociada con el cáncer

8 semanas después de comenzar el tratamiento

Seguimiento



©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)* y la *American Cancer Society (ACS)*. Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

continuará recetándole eritropoyetina, y ajustará la dosis según sea necesario para mantener su nivel en alrededor de 12 g/dL.

Si su nivel de hemoglobina no ha aumentado, su médico aumentará la dosis de eritropoyetina y verificará nuevamente la dosis después de otras cuatro semanas. También se puede

administrar hierro. Si esta dosis produce buenos resultados, su médico continuará recetándola y ajustando la dosis según sea necesario. Si este tratamiento no es eficaz, su médico suspenderá la eritropoyetina y considerará una transfusión de sangre.

El nivel de hemoglobina se mantuvo en 12 g/dL, o ha aumentado por lo menos 2 g/dL desde que comenzó el tratamiento

¿Han mejorado los síntomas del cansancio?

*Tenga presente que esta información no debe usarse sin contar con la experiencia de su médico quien conoce su situación, historia médica y preferencias personales.*

*El orden en el que se presentan las opciones de tratamiento no implica una jerarquía.*

*La participación en un estudio clínico es una opción adecuada para las personas con cáncer. La participación en un estudio no le impide recibir otros cuidados médicos que necesite.*

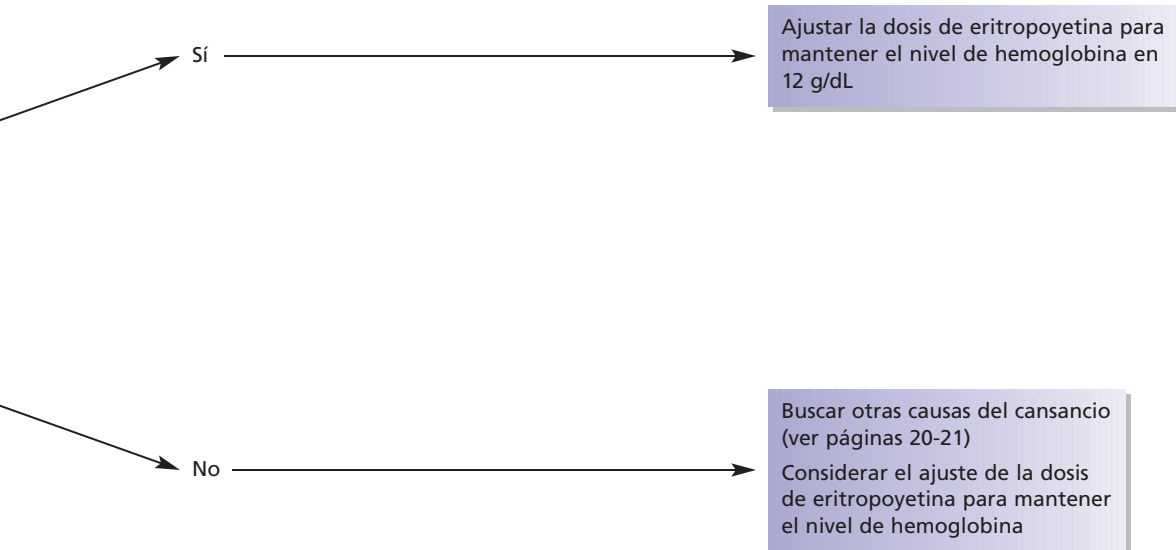
## Evaluación de la respuesta al tratamiento de los síntomas de la anemia asociada con el cáncer

Si la eritropoyetina aumenta su nivel de hemoglobina, lo próximo a saber es si esto reduce su cansancio u otros síntomas. Si sus síntomas

mejoran, su médico continuará recetándole la eritropoyetina y ajustando la dosis según sea necesario.

Si su nivel de hemoglobina ha mejorado, pero usted sigue sintiendo cansancio, puede haber otras causas para el cansancio, lo que es

# Respuesta al tratamiento de los síntomas de la anemia asociada con el cáncer



©2003 por la *National Comprehensive Cancer Network* (NCCN) y la *American Cancer Society* (ACS). Todos los derechos reservados. La información aquí incluida no se puede reproducir de manera alguna para propósitos comerciales sin la autorización expresa por escrito de la NCCN y de la ACS. Se pueden reproducir copias individuales de cada página para uso personal y no comercial del lector.

necesario abordar. Su médico puede indagar sobre esas otras causas y continuar o suspender la eritropoyetina.

La observación cuidadosa de su anemia y sus síntomas durante el tratamiento ayudará a

usted y a su médico comprobar que usted ha estado en tratamiento sólo cuando ha sido necesario.



# Guías vigentes de tratamiento para los pacientes publicadas por la ACS y la NCCN

*Cáncer del seno - Guías de tratamiento para los pacientes  
Breast Cancer Treatment Guidelines for Patients, Version IV*

*El dolor asociado con el cáncer - Guías de tratamiento para los pacientes  
Cancer Pain Treatment Guidelines for Patients, Version I*

*Cansancio y anemia asociados con el cáncer - Guías de tratamiento para los pacientes  
Cancer-Related Fatigue and Anemia Treatment Guidelines for Patients*

*Cáncer del colon y recto - Guías de tratamiento para los pacientes  
Colon and Rectal Cancer Treatment Guidelines for Patients, Version II*

*Fiebre y neutropenia - Guías de tratamiento para los pacientes con cáncer  
Fever and Neutropenia Treatment Guidelines for Patients with Cancer, Version I*

*Cáncer del pulmón - Guías de tratamiento para los pacientes  
Lung Cancer Treatment Guidelines for Patients, Version I*

*Melanoma - Guías de tratamiento para los pacientes  
Melanoma Treatment Guidelines for Patients, Version I*

*Náuseas y vómitos - Guías de tratamiento para los pacientes con cáncer  
Nausea and Vomiting Treatment Guidelines for Patients with Cancer, Version I*

*Cáncer del ovario - Guías de tratamiento para pacientes  
Ovarian Cancer Treatment Guidelines for Patients, Version I*

*Cáncer de la próstata - Guías de tratamiento para los pacientes  
Prostate Cancer Treatment Guidelines for Patients, Version III*

*Las Guías de tratamiento del cansancio y la anemia para pacientes con cáncer* fueron redactadas por un grupo diverso de expertos y tienen como base las guías de práctica clínica de la NCCN. Las guías para pacientes se tradujeron, revisaron y publicaron con la ayuda de las siguientes personas:

Terri Ades, MS, APRN-BC, AOCN  
American Cancer Society

Rick Alteri, MD  
American Cancer Society

Carmen Escalante, MD  
University of Texas  
M.D. Anderson Cancer Center

Earnestine Johnson, RN  
Patient Representative

Joan McClure, MS  
National Comprehensive  
Cancer Network

Victoria Mock, DNSc  
The Sidney Kimmel Comprehensive  
Cancer Center at Johns Hopkins

Barbara F. Piper,  
DNSc, RN, AOCN, FAAN  
UNMC Eppley Cancer Center  
at the University of Nebraska  
Medical Center

Paul Sabbatini, MD  
Memorial Sloan-Kettering  
Cancer Center

Rodger Winn, MD  
National Comprehensive  
Cancer Network

*Las Guías de tratamiento del cansancio asociado con el cáncer (NCCN Practice Guidelines for Cancer-Related Fatigue)* originales fueron redactadas por los siguientes miembros del Panel de la NCCN:

Ashley Atkinson, RN, BSN, OCN  
University of Alabama at  
Birmingham Comprehensive  
Cancer Center

Andrea Barsevick, DNSc, RN, AOCN  
Fox Chase Cancer Center

David Cella, PhD  
Robert H. Lurie  
Comprehensive Cancer Center of  
Northwestern University

Bernadine Cimprich, PhD, RN  
University of Michigan  
Comprehensive Cancer Center

Charles Cleeland, PhD  
University of Texas  
M.D. Anderson Cancer Center

James Donnelly, PhD  
Roswell Park Cancer Institute

Mario A. Eisenberger, MD  
The Sidney Kimmel Comprehensive  
Cancer Center at Johns Hopkins

Carmen Escalante, MD  
University of Texas  
M.D. Anderson Cancer Center

Pamela Hinds, PhD, RN  
St. Jude Children's Research Hospital

Paul B. Jacobsen, PhD  
H. Lee Moffitt Cancer Center  
and Research Institute at the  
University of South Florida

Phyllis Kaldor, MS, RN, OCN  
Arthur G. James Cancer Hospital &  
Richard J. Solove Research Institute  
at the Ohio State University

Sara J. Knight, PhD  
Robert H. Lurie  
Comprehensive Cancer Center of  
Northwestern University

Victoria Mock, DNSc  
The Sidney Kimmel Comprehensive  
Cancer Center at Johns Hopkins

Barbara Piper, DNSc, RN, AOCN  
UNMC Eppley Cancer Center  
at the University of Nebraska  
Medical Center

Hope S. Rugo, MD  
UCSF Comprehensive Cancer Center

Paul Sabbatini, MD  
Memorial Sloan-Kettering  
Cancer Center

Cindy Stahl, BSN, RN, OCN  
City of Hope Cancer Center

*Las Guías de tratamiento de la anemia asociada con el cáncer (NCCN Practice Guidelines for Cancer and Treatment-Related Anemia)* originales fueron redactadas por los siguientes miembros del Panel de la NCCN:

David Cella, PhD  
Robert H. Lurie  
Comprehensive Cancer Center  
of Northwestern University

Asher Chanan-Khan, MD  
Roswell Park Cancer Institute

Charles Cleeland, PhD  
University of Texas  
M.D. Anderson Cancer Center

Peter F. Coccia, MD  
UNMC Eppley Cancer Center  
at the University of Nebraska  
Medical Center

George D. Demetri, MD  
Dana-Farber Cancer Institute

Benjamin Djulbegovic, MD  
H. Lee Moffitt Cancer Center  
and Research Institute at the  
University of South Florida

Eric H. Kraut, MD  
Arthur G. James Cancer Hospital &  
Richard J. Solove Research Institute  
at the Ohio State University

Michael Millenson, MD  
Fox Chase Cancer Center

Victoria Mock, DNSc  
The Sidney Kimmel Comprehensive  
Cancer Center at Johns Hopkins

George Rodgers, MD, PhD  
Huntsman Cancer Institute  
at the University of Utah

Paul Sabbatini, MD  
Memorial Sloan-Kettering  
Cancer Center

James C. Wade, MD, MPH  
Fred Hutchinson Cancer  
Research Center



**Sociedad Americana  
del Cáncer®**

1.800.ACS.2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)



National  
Comprehensive  
Cancer  
Network

1.888.909.NCCN  
[www.nccn.org](http://www.nccn.org)