



Junto con las indicaciones del médico, también hay otras cosas que usted puede hacer para manejar lo más adecuadamente posible la fatiga, como hacer ejercicio (caminar, nadar, practicar yoga ligero); hacer cosas que le gustan, salir con gente con la que disfruta estar; modificar sus actividades (restablecer prioridades, utilizar dispositivos que le ayuden a simplificar labores, dormir bien, etc.); obtener asesoría, entre otras.

Involucre a su familia y cuidadores, ellos pueden ser un gran apoyo. No se avergüence o tema hablar de su fatiga y del impacto que tiene en su vida. Cuando se tiene MM o SMD, es esencial tener una buena comunicación con la gente que le ayuda con sus cuidados.

Como ve, es importante que reporte la fatiga y/o la debilidad persistente a su médico, no asuma que son una consecuencia inevitable de su diagnóstico y tratamiento.

Algunos ejemplos de cosas que debería observar y comentar con él son: El o los momentos del día en que la fatiga es más notoria; medicamentos que toma; estrés emocional, ansiedad o depresión; presencia y localización de dolor físico; existencia de otras condiciones o enfermedades; trastornos del sueño; cambios en la alimentación, el peso, la rutina diaria o su salud en general.

Hable siempre con su médico tratante, él necesita evaluar su situación y tratar de identificar las causas de su fatiga, así como encontrar maneras efectivas de manejarla.

Referencia:

1. International Myeloma Foundation. Understanding Fatigue. Consultado el día 28.08.15 en: <http://myeloma.org/pdfs/U-Fatigue.pdf>

unidos
Es por ti, por mí... por nosotros

Unidos. Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea,
Francisco Casares Cortina, A.C.
Teléfono: 5668 9439
www.uni2.org.mx

Asociación Mexicana de Lucha Contra
el Cáncer, A.C. (AMLCC)
Teléfono: 5574 0393
www.amlcc.org/

Síguenos

Este material fue impreso gracias al patrocinio de Celgene.



Unidos Trasplante de Médula Ósea



@UnidosTMO

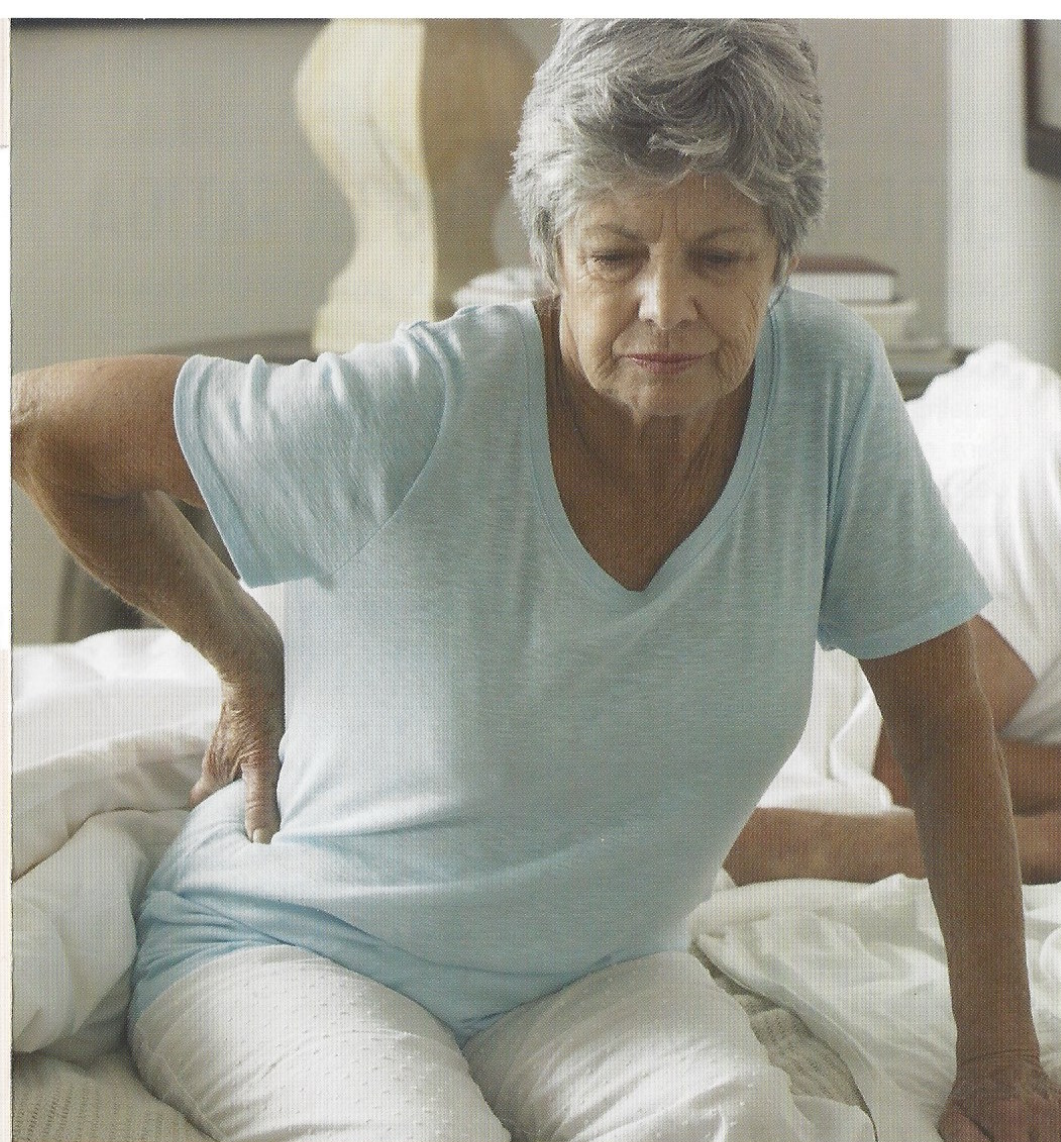


Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer

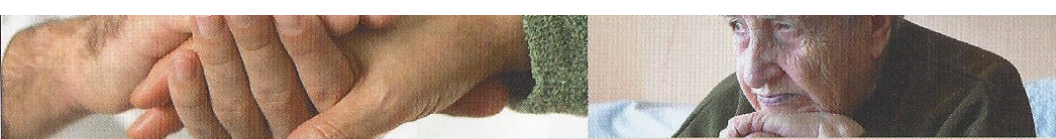


@cancermex

Código de Almacén: 3000-0062



COMPRENSIÓN Y MANEJO DE LA FATIGA EN PACIENTES CON MIELOMA MÚLTIPLE (MM) Y SÍNDROME MIELODISPLÁSICO (SMD)



ENTENDIENDO QUÉ ES LA FATIGA

Existen diversas razones por las que se puede experimentar fatiga. En **personas sanas**, se entiende como fatiga el **agotamiento o cansancio que, hasta cierto punto, interfiere con las actividades cotidianas**, usualmente ocurre después de un esfuerzo físico intenso y es temporal. Para restaurar la energía y sentirse mejor, generalmente basta con descansar y abstenerse de actividad intensa por un breve periodo de tiempo.

Pensemos ahora en la **fatiga relacionada con el cáncer y sus tratamientos**. Este tipo de fatiga es ocasionada por motivos diferentes y más complejos, por lo que es más severa y tiende a durar más tiempo. La Red Nacional de Comprensión del Cáncer en EE.UU. (*National Comprehensive Cancer Network NCCN*) define este tipo de fatiga como “una sensación subjetiva, angustiante y persistente de cansancio o agotamiento relacionada con el cáncer o el tratamiento del cáncer, que no es proporcional a la actividad reciente, e interfiere con el funcionamiento normal”. En estos casos, el simple descanso no la alivia y, además, **se presenta acompañada de debilidad o pérdida de la fuerza física** (astenia), así como de **dificultad para concentrarse, mareos, o desinterés** en lo que sucede alrededor.

En pacientes con MM y SMD, la fatiga y la astenia pueden ser el resultado de diversas causas individuales o colectivas. Ya sea que las provoque la enfermedad en sí y sus tratamientos, o que el paciente presente otros problemas médicos (comorbilidades) y tome medicamentos para ello que también influyan en esta condición.

Respecto a la **fatiga relacionada con la enfermedad**, hay tres causas comunes para la fatiga en pacientes con MM y SMD: **anemia** provocada por la enfermedad; **altos niveles de sustancias tóxicas en el organismo** y **dolor persistente**. Todo esto puede provocar pérdida de peso, disminución del apetito, fatiga y debilidad. Cuando estos síntomas se combinan, la fatiga puede ser severa.

En cuanto a la **fatiga relacionada con el tratamiento**, cabe mencionar que este es el **efecto secundario más común**. La quimioterapia puede destruir células sanas junto con las células cancerosas y el **cuerpo gasta energía extra para reparar las células sanas**; si mueren demasiados glóbulos blancos durante la terapia, el paciente puede contraer una infección, lo que contribuye aún más a la fatiga; si mueren demasiados glóbulos rojos, el resultado es una anemia. Por otra parte, **los efectos secundarios**, tales como náusea, vómito, insomnio, pérdida de músculo y cambios en el estado de ánimo, **pueden provocar fatiga y debilidad**. Además, el uso de terapias innovadoras, esteroides y terapia de radiación, pueden provocar fatiga también.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN DE LA FATIGA

Existe un sistema para que su médico tratante pueda graduar su fatiga, se trata de una escala de 0 a 10, **donde cero representa que no hay fatiga y diez la peor fatiga imaginable** (leve 0 a 3, moderada 4 a 6, severa 7 a 10). Para ayudar a su médico a evaluarle, lleve un registro de los momentos en que se siente cansado, cuando algo en particular lo hace sentir mejor o peor y hasta qué punto la fatiga interfiere con sus actividades diarias. Responda a las preguntas de su médico y comente con él lo que ha notado, cualquier información que pueda proporcionarle será de gran utilidad.

MANEJO DE LA FATIGA RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD Y/O CON EL TRATAMIENTO

Lo primero y más importante es siempre **mantener una buena comunicación con su médico tratante**. Si ocurren cambios que usted considere están aumentando su fatiga, no dude en comentarlos con él. **Dependiendo de las causas de su fatiga, su médico podría tomar diferentes medidas**, como ajustar sus medicamentos; modificar su dieta o mejorar su consumo de líquidos y electrolitos.