

## Fatiga

El cáncer y su tratamiento pueden hacer que su hijo se sienta más cansado de lo normal. Esta sensación se denomina “fatiga”. La fatiga afecta a muchos pacientes. No significa que la enfermedad esté empeorando o que el tratamiento no funcione. Esta guía instructiva indica las posibles causas de la fatiga, los signos de fatiga que se podrían observar en su hijo y los pasos que puede tomar para ayudar. Para más información, leer la guía instructiva, Sabe usted...”Más formas de combatir la fatiga”.

### Causas posibles de la fatiga

Nadie conoce con exactitud la causa de la fatiga. Es posible que su hijo se sienta cansado por una o más de las siguientes razones:

- Los efectos secundarios del cáncer, tales como las infecciones y la anemia (cantidad insuficiente de glóbulos rojos). Estos efectos secundarios pueden afectar los niveles de energía de su hijo.
- La quimioterapia y la radioterapia pueden llevar a la fatiga.
- Es posible que el trabajo y los hábitos de sueño cambien a medida que las familias se apresuran para llegar a las consultas médicas, a los exámenes, análisis y tratamientos. Hacer demasiadas cosas puede ser agotador.
- Los ruidos tales como las voces, las alarmas y los anuncios pueden interrumpir el sueño en el hospital.
- El estrés de lidiar con la enfermedad y de afrontar los sentimientos de ansiedad o de depresión puede llevar a la pérdida de sueño y a la fatiga.
- Los trasplantes de médula ósea y de células madre pueden requerir mucha cantidad de energía de su hijo. Esto ocurre tanto durante como después del trasplante.

### Signos de la fatiga

La fatiga afecta a cada persona de diferente formas. Puede durar mucho o poco tiempo y puede suceder durante o después del tratamiento. Si su hijo está cansado puede:

- Desear cerrar los ojos con más frecuencia;
- Evitar jugar y hacer otras actividades;
- Decir que está demasiado cansados para pensar;
- Desear dormir más;
- Enfurecerse, enojarse o ponerse triste con mayor frecuencia que lo normal;
- No actuar como “él mismo” o desear que lo dejen solo.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Fatiga

### ¿Cómo combatir la fatiga?

Dormir bien una noche o dormir una siesta puede ayudar, pero esto solo no es suficiente para combatir la fatiga. Otro paso que puede tomar es observar los patrones en los niveles de energía de su hijo. Luego, planea las actividades de acuerdo con las subas y bajas diarias de los niveles de energía.

Esté atento a los signos de fatiga que se enumeraron anteriormente. Lleve un diario para anotar las actividades diarias de su hijo y cuánta energía tiene en ciertos momentos del día. Comenzará a notar un patrón en la fatiga de su hijo. Es posible que también note que algunas actividades parecen darle energía a su hijo.

Otra forma de combatir la fatiga es tratar problemas físicos fundamentales que pueden causar fatiga tales como la anemia o la infección. Es posible que el médico ordene una transfusión de sangre o recete medicamentos que aumenten la cantidad de glóbulos rojos en el cuerpo de su hijo.

Una dieta equilibrada con comidas menos abundantes o snacks con mayor frecuencia durante el día pueden ayudar a su hijo a mantener la energía. Para más información hable con el nutricionista de St. Jude.

Aliente a su hijo para que piense en otras cosas que no sean la fatiga y la enfermedad. Ya sea que su hijo esté jugando tranquilamente o descansando, se debe enfocar en actividades que aumenten gradualmente la fuerza y no que agoten rápidamente la energía.

Si su hijo presenta signos de fatiga, pídale ayuda a su médico o enfermera para encontrar formas de aumentar el nivel de energía de su hijo. También puede leer la guía instructiva, *Sabe usted... Más formas de combatir la fatiga*.

### ¿Preguntas?

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la fatiga, hable con la enfermera o con el médico de su hijo.

*St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.*

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث بلغة أخرى، فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك بالمجان. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.