

Andrew Von Eschenbach, MD

Ex Director del INC

"Aproximadamente cuatro de cinco personas con cáncer se fatigan durante el curso de su enfermedad, y más de la mitad dicen sentirse sumamente cansados casi diariamente. De hecho, la fatiga es un efecto secundario más común al tratamiento que la náusea, depresión o dolor. El programa "Fatiga Relacionada al Cáncer" ofrece una perspectiva y esperanzas para esta condición."

Narrador

El cáncer y su tratamiento ya no son tan mortíferos o debilitantes como eran más de una generación atrás. Y como resultado, muchos millones más son sobrevivientes de cáncer hoy día. Pero el tratamiento de cáncer todavía no es fácil. Y para muchos pacientes, un efecto secundario inesperado es el que da más problemas - la fatiga relacionada al cáncer.

Frances Foote

Paciente

"Me costaba salir de la cama por la mañana. Estaba cansada. Y sólo bajando la escalera me agotaba. Saldría de la cama, bajaba la escalera, me sentaba, y eso era todo lo que podía hacer por un rato."

Narrador

Diagnosticada con cáncer uterino hace tres años, Frances Foote, de 70 años, se sometió a la cirugía y quimioterapia - tratamientos diseñados para salvar su vida. Pero ella no estaba lista para la fatiga aplastante que acompañaba al cáncer y su tratamiento. Afectó profundamente la calidad de su vida.

Frances Foote

Paciente

"Uno llega al punto en donde se despierta por la mañana y, no sé, se siento por el resto del día. Uno está demasiado cansado, realmente, para leer porque no se puede concentrar. Simplemente, se pierde el cerebro. Si hubiera pensado que no iba a mejorar, hubiera dejado todo."

Narrador

La fatiga relacionado al cáncer previene a pacientes de hacer lo que la mayoría de nosotros consideramos normal - salir de la cama, preparar el café, vestirse. Los pacientes no sólo luchan para permanecer vivos, pero están luchando para permanecer envueltos en sus propias vidas.

Frances Foote

Paciente

Si uno siempre está cansado, ¿qué puede....? ¿Qué puede posiblemente hacer? Mentalmente, uno se puede sentar allí y empollar porque no se tiene la ambición de hacer nada, excepto mirar la televisión, y luego uno se queda dormido.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

Narrador

Frances no está solo. Según la Sociedad Americana del Cáncer, la fatiga es el efecto secundario más común de cáncer y su tratamiento. De hecho, el 90 por ciento de los pacientes recibiendo tratamiento para el cáncer tienen fatiga. Y uno de tres sobrevivientes de cáncer sigue teniendo algún nivel de fatiga después de completar tratamiento.

Narrador

El Dr. Michael Irwin es un profesor de psiquiatría y el investigador principal en la Universidad de California, Los Ángeles. Él ha hecho investigación extensa en la fatiga relacionada al cáncer.

Michael R. Irwin, MD

UCLA

“Por su cuenta, los cánceres pueden causar fatiga. La fatiga de cáncer que se encontró en los sobrevivientes del cáncer era tan aplastante y tan severo que seriamente perjudicó su capacidad de realizar actividades cotidianas.”

Narrador

En 1997, el Dr. John Glaspy, un oncólogo en el Centro Comprensivo Jonsson de Cáncer de UCLA, escribió un estudio muy importante que ayudó a muchos clínicos comenzar a entender el impacto de la fatiga relacionada al cáncer.

John Glaspy, MD

UCLA

“Nuestros pacientes decidieron hacer un estudio para demostrarnos que la fatiga era el causa principal de problemas para pacientes con cáncer. Y resultó que la mayoría de los pacientes americanos con cáncer eran debilitados por cansancio. Y clasificaron esto muy por encima del dolor. Y aproximadamente 12 por ciento de ellos dijeron que preferían estar muertos antes de sentirse tan cansados como estaban.”

Narrador

Pero hay esperanza. Las terapias de medicina pueden ayudar a pacientes a recobrar su energía y calidad de vida. A continuación, muchos pacientes con cáncer experimentan fatiga, pero pueden sentirlo de modos diferentes. Miraremos diferentes causas de la fatiga relacionada al cáncer.

Narrador

Conozcan a Andy Eichoff. Hay, él parece y se siente bien, pero Andy no estuvo siempre tan saludable. Diagnosticado con una forma rara de melanoma, Andy se sometió a cuatro largos períodos agresivos de quimioterapia que lo dejó sin energía ni esperanza.

Andy Eichoff Jr.

Paciente

“Es un poco desconcertante y un poco incómodo mirar atrás y recordar cuan débil estaba, cuan agotado estaba, y como me sentía.”

Narrador

Lo que Andy no sabía era que el tratamiento de quimioterapia que estaba salvando su vida estaba haciéndolo anémico, y esta anemia causaba la fatiga.

Narrador

El Dr. Lee Schwartzberg ha tratado a miles de pacientes en la Clínica del Oeste en Memphis, Tennessee. Él dice que la fatiga es una queja común de pacientes pasando por quimioterapia.

Lee Schwartzberg, MD

West Clinic, Memphis, Tennessee

“Más de la mitad de los pacientes que se someten a la quimioterapia para su enfermedad desarrollan algún grado de anemia. Entonces, esta es una situación muy frecuente que ocurre en decenas de miles de pacientes en cualquier tiempo dado.”

John Glaspy, MD

UCLA

“Anemia significa que uno tiene menos glóbulos rojos en su flujo sanguíneo de los que debe tener. Estas células llevan oxígeno. Si se tiene demasiado poco, no se puede llevar suficiente oxígeno, entonces uno tiende a calcular aproximadamente el 40 por ciento del volumen de su sangre. Quien tenga menos que esta cantidad de células rojas en su sangre es anémico.”

Sonido Natural:

Cascada

Narrador

Residente de Memphis Kathy Birdsong era anémica, pero no lo sabía. Ella fue diagnosticada recientemente con cáncer de mama e inmediatamente se sometió al tratamiento. Poco después de empezar la quimioterapia, notó que algo no estaba bien.

Kathy Birdsong

Paciente

“Comencé a sentirme con menos energía de lo que normalmente tengo. Aproximadamente una semana en - o una semana luego de la quimioterapia fue cuando realmente podía notar la diferencia. Cuando uno está cansado, esto afecta su vida diaria.”

Lee Schwartzberg, MD
West Clinic, Memphis, Tennessee

“Cuando uno no se siente bien, esto envía una señal que: “Tal vez no estoy bien”. Y muchos de mis pacientes que se ponen anémicos y están cansados y se sienten mal piensan que su cáncer podría estar empeorando. Esto es no necesariamente el caso. Eso puede ser una complicación del tratamiento. Entonces, la quimioterapia podría estar funcionando. El cáncer puede estar encogiéndose, pero ellos paradójicamente pueden estar sintiéndose peor temporalmente porque están más anémicos.”

Narrador

Las transfusiones de sangre pueden ayudar a pacientes de cáncer con anemia severa. Clases menos fuertes pueden ser tratados con medicaciones que aumentan la producción de glóbulos rojos del cuerpo. Estas medicinas reemplazan a la hormona que naturalmente aumenta los glóbulos rojos encontrados en el flujo sanguíneo.

John Glaspy, MD,
UCLA

“Esas medicinas hacen lo que nuestra propia hormona del cuerpo eritropoyetina hace. Se relacionan con un receptor en nuestra médula ósea y le dicen a la médula ósea que haga más células rojas.”

Lee Schwartzberg, MD
West Clinic, Memphis, Tennessee

“Las mayores ventajas de la utilización de los agentes eritropoyéticos para tratar anemia relacionada con el cáncer y la quimioterapia son el hecho que podemos impedir transfusiones en pacientes y mejorar la seguridad. Podemos mejorar su calidad de vida porque podemos intervenir en un punto antes de que sean más sintomáticos de los tratamientos. En otras palabras, antes de que ellos se cansen, antes de que ellos se cansen por causa de la anemia.”

Narrador

Frances y Andy pudieron tratar la anemia solamente con medicinas. No necesitaron transfusiones de sangre.

Andy Eichoff
Paciente

“La medicina tuvo un bueno impacto. Si no hubiera sido por ello, no estoy seguro cuánto hubiera tomado o cómo me habría sentido. No puedo imaginar como hubiera sido sin aquellas medicinas porque realmente tiene un impacto. Y sin eso, hubiera tomado mucho más tiempo y hubiera sido una experiencia mucho más ardua para tratar de volver a lo normal.”

Frances Foote

Paciente

“Considerando mi edad, estoy más o menos en el punto en donde puedo hacer lo que quiero, en cuanto al cansancio y la fatiga se concierne. Ya no siento que tengo arrastrarme de la cama y parar a descansar en la mitad de la escalera. Puedo hacer todo eso, y puedo entrar al coche e ir y volver - hacer lo que quiero.”

Narrador

Se desconoce el mecanismo exacto que causa fatiga en pacientes con cáncer, pero es probable que muchos factores diferentes desempeñan un papel. Anemia que resultan de la quimioterapia y el cáncer son grandes causantes de fatiga. Otros incluyen:

- La malnutrición: el tratamiento de cáncer puede afectar la capacidad del paciente de comer correctamente.
- Los pacientes pueden sentir náuseas, que puede interferir con la nutrición apropiada.
- Dolor: el dolor crónico puede hacer que los pacientes pierdan su apetito, pierdan el sueño, y reduzcan su actividad.
- Medicinas: Varias medicinas pueden producir síntomas de fatiga y problemas de concentración.
- Estas medicinas incluyen medicinas que alivian dolor, medicinas de sueño, y antidepresivos.
- Angustia emocional y depresión: un diagnóstico de cáncer siempre es una noticia mala. La experiencia puede dejar a muchos pacientes preocupados y deprimidos e incapaces de pensar claramente o racionalmente.
- Problemas del sueño e inactividad: sueño perjudicial, sueño malo, disminución del sueño por la noche, o demasiado sueño durante el día e inactividad pueden ser factores contribuyentes en la fatiga relacionada al cáncer. La terapia de radiación puede causar fatiga severa, hasta en la ausencia de anemia.

Cuando regresemos, conoceremos a una mujer cuyo diagnóstico de cáncer y el tratamiento la llevó a la depresión. Veremos como ella maneja la condición hoy y como la experiencia del cáncer le cambió la vida.

Narrador

A veces, la fatiga relacionada al cáncer puede ser tratada con modificaciones al estilo de vida. Los pacientes encuentran que tomando siestas cortas, comiendo comidas más pequeñas a lo largo del día, y haciendo algunas actividades físicas pueden ayudarlos a sentirse mejor.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

Los expertos creen que hacer pequeños cambios puede ser la diferencia entre tener poco a ninguna energía y tener suficiente energía para pasar el día en la manera más normal posible.

John Glaspy, MD

UCLA

“Los pacientes con cáncer tienen que estar absolutamente seguros que están descansando bien y no están perdiendo peso y haciendo todo lo posible para descansar un poquito durante el día de modo que puedan sacarle todo el jugo posible de la vida.”

Narrador

Kathy Birdsong mantuvo su rutina habitual durante su tratamiento. Pero descubrió que parar y descansar un rato era clave para su recuperación.

Kathy Birdsong

Paciente

“Descansé mucho. Seguí trabajando tiempo completo, pero reservé el derecho de venir a casa y tomar una siesta, que hice de vez en cuando. Esto es lo que tengo ganas de hacer, y esto es lo que no tengo ganas de hacer e ignorar aquellas cosas que realmente no importan.”

Narrador

Kathy también tenía un buen grupo de amigos que la apoyaban, que la ayudaron a sobrevivir la experiencia del cáncer.

Kathy Birdsong

Paciente

“Tenía a alguien que era mi conductor para cada tratamiento. Una de mis mejores amigas se volvió la coordinadora, y ella es muy mandona. Entonces ella les decía a todos lo que tenían que hacer. Y teniendo alguien allí con uno cuando se pasa por la quimioterapia lo hace mucho más fácil porque esto le da a alguien con quien hablar, alguien con quien bromear. Hace que el peso sea mucho más fácil de cargar.”

Narrador

A veces, sin embargo, para algunos pacientes, el peso puede ser muy pesado. La ingeniera industrial Yanira Muniz fue diagnosticada con cáncer de mama poco después de cumplir 33 años. Su madre tuvo cáncer de mama muchos años antes, pero Yanira pensaba que era muy joven para ser afectada. Cuando el diagnóstico se confirmó, quedó emocionalmente destruida.

Yanira Muniz

Paciente

“Simplemente no podía tratar con el cáncer. Entonces no le dije nada a nadie durante una semana y media. Tenía mis momentos. Tenía mis momentos donde me sentaba a llorar, y lloraba y lloraba y lloraba y lloraba. Sólo quería llorar.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

Narrador

Los doctores determinaron que una mastectomía bilateral, quirúrgicamente sacar ambos senos, con reconstrucción, era el mejor modo de tratar a Yanira y reducir el riesgo de que el cáncer regresara. Después de la operación, Yanira tuvo dificultad en ajustarse.

Yanira Muniz

Paciente

“Yo me veía en el espejo antes de la reconstrucción. Era muy doloroso. Era muy doloroso porque me sentía deforme. Sentía que era horrible ver eso. Emocionalmente, estaba fuera del control.”

Narrador

Noches insomnes siguieron, y la angustia emocional de Yanira creció. La experiencia la dejó terriblemente cansada.

Michael R. Irwin, MD

UCLA

“Hay una co-dependencia muy alta, o una relación, entre la fatiga, en particular la fatiga persistente, y los síntomas depresivos, al igual que dificultades con el sueño.”

Narrador

Yanira buscó tratamiento para su depresión y ha podido regresar a sus actividades cotidianas.

Yanira Muniz

Paciente

“He aprendido a entender lo que sucede conmigo. Tomo mis antidepresivos todos los días - todos los días. Todavía tengo depresión. No significa que no me deprimó en lo absoluto. Pero entiendo que puedo tratar con ello más claramente porque mi mente está clara.”

Narrador

La que hay que recordar es que muchos factores que causan la fatiga son tratables. Reconocer el problema y tratarlo antes de que empeore puede ayudar a pacientes a vencerlo.

Lee Schwartzberg, MD

West Clinic, Memphis, Tennessee

“Si uno pregunta a los pacientes cual es el peor efecto secundario del cáncer y la quimioterapia, ellos contestan que la fatiga es su efecto secundario número uno-- el que más los molesta y el que ocurre más seguido, incluso más que el dolor, la náusea, vómitos y otros síntomas que son comunes al cáncer y su tratamiento.

Tratar a los pacientes antes que sus síntomas empeoren, que es una función del empeoramiento de anemia, tiene sentido.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

Narrador

El cáncer y sus efectos secundarios cambiaron las prioridades de Yanira. Ella se concentra más en su familia y en su lado espiritual. Y ha cambiado su perspectiva de la vida.

Yanira Muniz

Paciente

“Físicamente, perdí algo. Perdí una parte de mi cuerpo, pero gané mil cosas más. Esta experiencia me demostró cuan amado soy.”

Narrador

La recuperación de la fatiga puede ser muy larga, pero hay varios caminos que los pacientes pueden tomar para encontrar ayuda. Exploraremos algunos de ellos cuando regresemos. También, veremos que pacientes piensan los investigadores que sean más probables que sufran de la fatiga relacionada al cáncer.

Narrador

La fatiga puede ser causada por más de un problema. Es importante que los pacientes hablen con un profesional médico para determinar el curso correcto de acción.

Lee Schwartzberg, MD

West Clinic, Memphis, Tennessee

“Tratar la fatiga mejora la perspectiva del paciente, y eso por su parte tiene una relación a la manera en que ellos hacen frente a su terapia y a su enfermedad.”

Narrador

Y tratar la fatiga asociada con la quimioterapia en particular puede ayudar a los pacientes a sentir menos tensión sobre el tratamiento en sí.

Lee Schwartzberg, MD

West Clinic, Memphis, Tennessee

“Una de las partes más duras para los pacientes de cáncer pasando por quimioterapia tiene que ver con las falsas ideas de lo que esa experiencia de quimioterapia será. Y en parte, eso está relacionado con la cultura popular y lo que uno ve por la televisión y lo que uno ve en las películas acerca de estas horribles experiencias. Y eso en realidad ya no es verdad. Tenemos la experiencia de la quimioterapia refinada a tal punto que intentamos hacerlo tan tolerable como sea posible. Y ya no tenemos la situación en donde pacientes con cáncer van a casa y se enferman durante días o semanas a la vez. Ahora tenemos medicinas maravillosas que tratan a la náusea y vómitos, y la quimioterapia no es a espectáculo de horror que era en años anteriores.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

Narrador

El Dr. Michael Irwin y su equipo de investigadores en UCLA pueden estar en camino de crear tratamientos diferentes para la fatiga. El Dr. Irwin supervisó una investigación de mujeres que habían sido tratadas para cáncer de mama cuya fatiga duró mucho después de que se completó su tratamiento.

Michael R. Irwin, MD

UCLA

“Lo que hemos encontrado es que hay una frecuencia más alta de inflamación en las mujeres que tienen fatiga persistente. La inflamación es causada por mensajeros químicos o mensajeros de proteína que pueden hacer señales al cerebro y, pensamos, inducir, o causar, la fatiga.”

Narrador

Entendiendo como la inflamación causa fatiga, los investigadores podrían desarrollar nuevas terapias que ataquen la inflamación y potencialmente reduzcan la fatiga.

Michael R. Irwin, MD

UCLA

“Proveer información sobre la causa biológica para este síntoma de comportamiento tan debilitante de fatiga es necesario, el primer paso, para el desarrollo de tratamientos.”

Narrador

Mientras los investigadores trabajan para perfeccionar nuevas terapias, los pacientes y sus seres amados necesitan educarse acerca de la fatiga relacionada al cáncer y lo que ellos pueden hacer para ayudarse a sí mismos.

El Instituto Nacional de Cáncer ofrece algunas medidas para ayudar a los pacientes a salvar y recobrar productividad. Éstos incluyen:

- Haga una lista de actividades de más importante a menos importante.
- Establezca una rutina diaria.
- Reduzca la tensión a través de meditación, respirando profundamente, leyendo, escuchando música, y hasta hablando con otros.
- Guarde un diario de como se sienten cada día. Esto puede ayudar a planear las actividades diarias.
- Mantenga energía al hacer tareas en la casa. Por ejemplo, siéntese sobre un taburete al cocinar o lavar platos.
- Deje que otros ayuden. Ellos podrían preparar una comida, recoger algo en la tienda, o lavar la ropa.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Los amigos y la familia pueden querer ayudar pero puede que no sepan qué hacer.
- Trate de equilibrar actividades con descanso. Tome siestas cortas a través del día.
- Coma una dieta balanceada a menos que un médico lo instruya de otra manera.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

- Evite demasiada cafeína, y siempre consulte con un médico.

Narrador

Si la fatiga se hace peor, los doctores pueden prescribir medicamentos como estimulantes, antidepresivos, o factores de crecimiento de célula de sangre para la anemia. Tenga presente que estas medicinas por lo general toman varias semanas antes de que los pacientes puedan sentir los efectos. Los pacientes no tienen que rendir sus vidas ante este efecto secundario muy común y a menudo tratable. Conseguir el tratamiento apropiado ayudó a que Andy Eichoff luchara contra su condición, pero fue el amor de su esposa y el regalo de su nieto que lo ayudaron a ponerse de pie nuevamente.

Andy Eichoff Jr.

Paciente

“Fui elevado, apoyado y reforzado por mi familia. Mi esposa sobrevivió al cáncer hace 10 años, y entonces ella me dio mucho amor y apoyo y también buenos trozos de humildad. Mi nieto de seis años fue una fuente muy especial de fuerza porque él me dio energía. A veces me pellizcaba y quería dar una vuelta extra sólo para estar con él.”

Narrador

Hay esperanza, y Andy, Frances, Kathy, y Yanira son prueba que la fatiga no debe ganar. Teniendo un fuerte grupo de apoyo y una perspectiva mental positiva, cualquier cosa es posible.

Frances Foote

Paciente

“Tengo una fe muy profunda, y pienso que eso ayuda. Pero la actitud positiva es absoluto necesario. No pienso que uno pueda entrar a esto con dudas.”

Kathy Birdsong

Paciente

“Pienso que su actitud mental absolutamente puede dictaminar cuan exitoso será su tratamiento.”

Andy Eichoff Jr.

Paciente

“Está haciendo algo que es muy devastador y muy aplastante y completamente abarcador para salvar su vida. Recuerde quién es y que no es diferente y es la misma persona. Simplemente está cansado.”

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA – FATIGA RELACIONADA AL CÁNCER

El Canal del Paciente

Personal del Instituto Nacional del Cáncer

Para más información acerca de la fatiga relacionada al cáncer, por favor póngase en contacto con el Instituto Nacional del Cáncer@

www.cancer.gov

ó
1-800-4CANCER

O visite el sitio web de la Sociedad Americana del Cáncer @

www.cancer.org

1-800-ACS-2345

Para más información acerca de este o cualquier otro programa relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web, www.thepatientchannel.org.