

Fatiga

TEXTOS DE DIFERENTES AUTORES



La fatiga severa que pueden sufrir los pacientes con GIST

La fatiga es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos de los más debilitantes e incluso menos procesados, que afecta al paciente de cáncer.

Es un estado físico y mental de astenia, fatiga, en el que el paciente no se recupera ni incluso después de un período de

descanso. Además de la debilidad física, con dolores musculares y de “falta de apetito, el cansancio afecta también a nivel emocional y de comportamiento, puede causar tristeza, irritabilidad, trastornos del sueño, disminución de la capacidad de concentración, todos los síntomas que afectan la vida diaria y a las relaciones interpersonales. No siempre es fácil para los pacientes, familiares y médicos reconocer los síntomas de fatiga, que pueden variar de persona a persona y cambiar con el tiempo.

Pero ¿cómo podemos, en la práctica cotidiana, frenar todos estos síntomas y tratar de vivir mejor?

- ***En primer lugar, organiza las actividades y compromisos a realizar durante el día y planifica tu tiempo para descansar;***
- ***Mantente activo, pero sin exagerar: parece una contradicción, pero la inmovilidad empeora los síntomas;***
- ***Encuentra tiempo para hacer alguna actividad física: un paseo diario al aire libre de aproximadamente 30 ‘ todos días puede ser suficiente;***
- ***Tómate tiempo para realizar una actividad relajante: a elección personal (por ejemplo, puede ser el yoga, la meditación, una clase de pintura, lecturas de grupo, la realización de un hobby);***

- *Mantén una nutrición adecuada, come poco y a menudo, prefiriendo los alimentos simples, saludable y ricos en vitaminas;*
- *Mantén un adecuado ciclo de sueño;*
- *No te aisles y evalúa el apoyo de un psico-oncólogo, para superar los momentos más difíciles. Tener un profesional que escuche tus necesidades e inquietudes sobre la fatiga resultante, puede permitirte que exteriorices todos los inconvenientes causados por la enfermedad. Ser escuchados es esencial.*

Recuerda que la fatiga puede ser tratada y resuelta, pero es esencial que todos estos síntomas no estén subestimados, el paciente debe marcarlos en su diario, escribiendo todos los días cómo se siente, se debe hablar con el médico, con sus familias, porque la fatiga puede afectar a su calidad de vida.

Autora

Doctora **Anna Laurenti**, asesora de la Asociación italiana de pacientes de GIST:

<http://www.gistonline.it/>



Fatiga: ¿cómo puede ayudarle a psiconcologo?

Nos preguntamos cómo un psiconcologo puede ayudar a resolver la 'fatiga' que puede ser considerada como una parte integral de los síntomas causados por el tumor.

Responde la Dra. Francesca Lucía Ceravolo psicóloga, psicoterapeuta individual y asesora de la Asociación italiana de pacientes de GIST:

La *fatiga* de los pacientes de cáncer es una persistente sensación subjetiva angustiante, de la fatiga física, emocional y cognitiva relacionada con la enfermedad o el tratamiento. La fatiga interfiere con las funciones normales y con las actividades diarias . La fatiga está presente en todas las etapas de la enfermedad y a pesar de ser uno de los menos síntomas descritos por los pacientes, en gran medida empeora la calidad de vida y debe ser una prioridad para la óptima atención sanitaria. Los síntomas clínicos incluyen: fatiga, debilidad, anemia, dolores musculares, pérdida de apetito. Los síntomas cognitivos más comunes son: pérdida de memoria a corto plazo, dificultad para concentrarse y la disminución de la capacidad de atención. Los síntomas psicológicos pueden incluir: ansiedad, estrés, tristeza, cambios de humor, pérdida de interés sexual. El tratamiento de la fatiga implica un enfoque farmacológico y no farmacológico. Entre los tratamientos no farmacológicos, el **apoyo psicológico** que tiene como objetivo el bienestar global y la rehabilitación individual y social con el objetivo de ayudar a la persona

para hacer frente a los momentos más difíciles y para organizar su vida cotidiana, una mejor gestión de los problemas causados por la fatiga.

En detalle, el psico-oncólogo puede:

- Escuchar las necesidades y preocupaciones relacionadas con la fatiga, proporcionando un espacio dentro del cual da voz a las emociones, a la profundización del sujeto que habla de las dificultades especiales;
- Evaluar y cuantificar la fatiga mediante instrumentos específicos, observando la tendencia con el fin de tomar medidas para reducir los síntomas;
- Ayudar a estimular la actividad mental: la planificación, programación, aprender a tomar decisiones más allá de lo que les permiten las energías;
- Ayudar a movilizar la energía restante a la consecución de los objetivos específicos mediante la enseñanza de estrategias de planificación de negocios;
- Dar soporte a la gestión de las actividades diarias;
- Indicar el uso de técnicas de relajación;
- Tener conversaciones con los miembros de su familia, si fuese necesario.

El mejor enfoque para el tratamiento de la fatiga es sin duda el interdisciplinario, basado en la persona como un todo, pero teniendo en cuenta la importancia del estado emocional en la multiplicidad de la fatiga, el asesoramiento puede ser de ayuda especial.

Dra. Francesca Lucía Ceravolo



Un reciente estudio, corrobora con datos la fatiga severa que sufren muchos pacientes con GIST:

Resumen del estudio:

“” RESULTADOS:

Ochenta y nueve pacientes con GIST (75%) completaron un cuestionario, 61 pacientes (69%) estaban en tratamiento con un TKI

(glivec, sutent, stivatga, etc.). La prevalencia de la fatiga severa fue significativamente mayor en los pacientes con GIST (30%). La prevalencia de la fatiga severa no difirió significativamente entre los pacientes que recibieron tratamiento curativo (29%) o paliativo (36%). Los pacientes severamente fatigados informaron de una menor calidad de vida y mayor deterioro en todos los dominios funcionales. el uso de TKI, genera además más angustia psicológica, y un menor funcionamiento físico que se sumaron a la fatiga.

CONCLUSIÓN:

La fatiga severa ocurre en el 30% de los pacientes con GIST y en el 33% de los pacientes con GIST en tratamiento con un TKI. La fatiga es incapacitante y no sólo se asocia con el uso de TKI, sino también con la angustia psicológica y el funcionamiento físico. Los pacientes con GIST deben ser informados acerca de estos factores asociados de fatiga que merecen una gestión adecuada “.”

Texto íntegro y original:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27233141>

WHERE I COME FROM,
WE CALL IT
BEAGLE FATIGUE!



La fatiga que nos produce el cáncer y los fármacos que tomamos

Una gran carga tumoral afecta a la fisiología de un paciente, causando el síndrome de desgaste muscular llamada caquexia. Un paciente no puede comer lo suficiente para superar el proceso. Pacientes con tumores grandes también tienen poco apetito, pero la pérdida de masa muscular en el cáncer avanzado entraña procesos que suponen más que una simple falta de apetito. Las células tumorales liberan factores que promueven la descomposición

de los músculos. La única manera de detener la caquexia es detener a los tumores.

La fatiga con una gran carga tumoral es abrumadora. Durmiendo más no se puede superar la fatiga. Al igual que la caquexia, la fatiga abrumadora se deriva de los efectos de los tumores en la fisiología del cuerpo. Los tumores grandes también pueden causar sudores nocturnos y fiebres crónicas de bajo grado.

Con el tiempo, la situación se hace difícil, y usted podría notar que sus piernas se vean de color rojo o con manchas cuando se pone de pie debido a la restricción del flujo sanguíneo. Y sus piernas pueden hincharse también. Darse cuenta de que los tumores son muy duros y empujan contra las estructuras adyacentes, restringiéndolas. Un colchón plano podría llegar a ser demasiado incómodo, y un gran sillón reclinable puede ser más cómodo.

Especialistas en manejar estas situaciones deben atender a estos pacientes. Especialistas de la salud en el hogar tienen métodos simples para mejorar la comodidad de una persona con tumores avanzados.

Análisis pormenorizado en el siguiente enlace: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3227249/>

****Para una mejor comprensión del texto que aparecen en otro idioma, se recomienda usar como navegador Google Chrome**



Más información:

1.-

Fatiga, cansancio, agotamiento

Fuente:

<https://liferaftgroup.org/> 

Hay muchas razones por las cuales los pacientes experimentan cansancio y agotamiento, pero un factor importante es que Glivec

disminuye el número de glóbulos rojos, una condición conocida como anemia. Cuando se toma Glivec, se puede reducir la producción de glóbulos rojos, variando esto de unos pacientes a otros. Este bajo recuento sanguíneo provoca una falta de oxígeno para llevar a los tejidos, a su vez, causa debilidad y agotamiento. En casos extremos, las transfusiones se pueden usar para tratar la anemia. En algunos casos, el médico puede prescribir los factores de crecimiento tales como Procrit y Aranesp para aumentar el número de glóbulos rojos en su cuerpo. Recientemente, sin embargo, ha habido serias preocupaciones con el uso de esta clase de fármacos incluyendo un mayor riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, coágulos y, en algunos casos, los tumores crecen más rápido.

Además de los medicamentos utilizados para tratar GIST, la propia enfermedad puede conducir a la anemia. Los tumores pueden causar sangrado, recuentos sanguíneos bajos y / o pérdida de hierro. Su médico puede detectar otros problemas relacionados con GIST y comprobar si tiene bajo el hierro. La vitamina B12 también está implicada en la formación de la sangre. Se absorbe en el estómago. Los pacientes que han tenido una gastrectomía (extirpación

quirúrgica del estómago) generalmente requieren inyecciones regulares de vitamina B12.

Si usted experimenta fatiga, he aquí algunas sugerencias prácticas para ayudar a hacer frente a tal agotamiento:

- *Toma siestas y descansa durante el día (pero no dentro de las seis horas de la hora de acostarse si tienes problemas para dormir).*
-
- *Guarda tu energía para las cosas más importantes o reduce las tareas no esenciales.*
-
- *Intenta versiones más fáciles o más cortas de las actividades que le gustan.*
-
- *Haz caminatas cortas o haz ejercicio ligero, si es posible.*
-
- *Habla con su médico acerca de las formas para ahorrar su energía y tratar tu fatiga.*
-
- *Intenta actividades tales como la meditación, oración, yoga, imaginación guiada, visualización, etc*
-

- *Come lo mejor que pueda y tome muchos líquidos. Come pequeñas cantidades.*
-
- *Únete a un grupo de apoyo. Compartir tus sentimientos con otras personas puede ayudar a aliviar la carga de fatiga. Tu puedes aprender cómo otras personas sobrellevan su fatiga.*
-
- *Limita la cantidad de cafeína y alcohol.*
-
- *Permite que otros hagan cosas por ti que tú hacías normalmente.*
-
- *Mantén un diario de cómo te sientes cada día. Esto te ayudará a planificar tus actividades diarias.*
-
- *Informa de cualquier cambio en el nivel de energía a tu médico o enfermera.*
-
- *No te lo guardes para ti. Habla con tus amigos y familiares acerca de tu estrés.*
-
- *Aprende a decir “no.” No puedes hacerlo todo.*
-

- *Trata de conseguir la cantidad adecuada de sueño. Para la mayoría de la gente, es entre siete y 10 horas por la noche.*



Entrevista con el Dr. Reichardt (médico especialista internacional de GIST)

Muchos pacientes se quejan de fatiga. ¿Qué pueden hacer?

Uno de los principales efectos secundarios del tratamiento a largo plazo con imatinib es el cansancio crónico, también conocido como la fatiga. Sin embargo, la fatiga es algo más que estar cansado. Es más una sensación de lasitud, cansancio rápido y sentirse menos eficiente. Para hacer algo en contra de ella es muy difícil. Además, hay pacientes con una hemoglobina de nivel normal y todavía se sienten cansados, fatigados. Eso significa que la anemia no es la única razón de la fatiga.

Entonces, ¿qué se puede hacer?

Es importante mantenerse físicamente activo y evitar largos tiempos de relajación. Los pacientes que toman descansos frecuentes durante el día a menudo tienen problemas para dormir. Los pacientes deben hacer caminatas, ir a nadar o tratar de hacer activamente lo que hicieron antes de la enfermedad. La actividad física ayuda a menudo contra la fatiga.



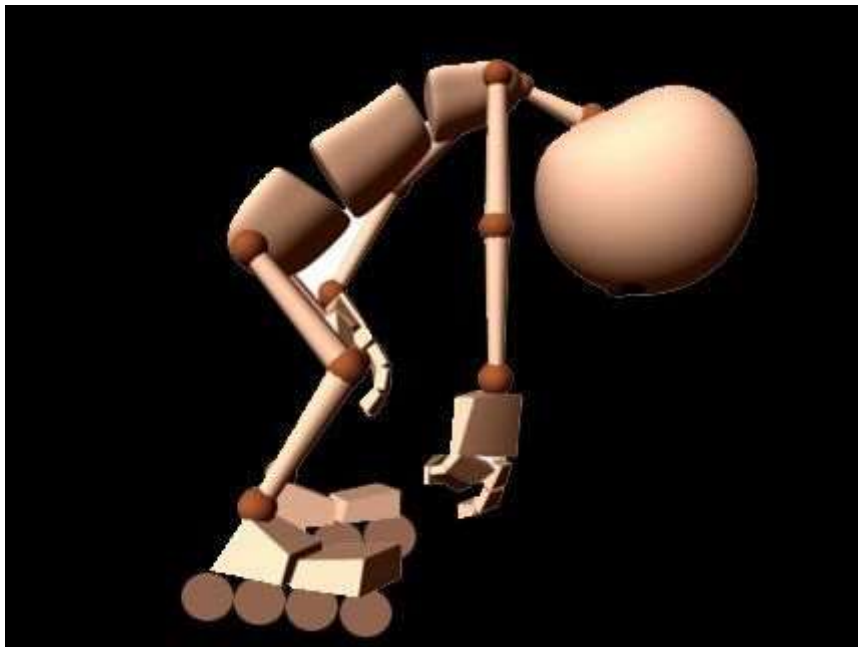
2.-

La fatiga

Texto elaborado por la doctora **Lori Williams, MSN, PhD.** Profesora Asistente, Síntoma Investigación CAO. Universidad de Texas MD Anderson Cancer Center de Houston, Texas.

En general, la fatiga afecta hasta el 74% de los pacientes con imatinib y hasta el 65,2% de los pacientes tratados con sunitinib. Gestión.

La National Comprehensive Cancer Network ha publicado directrices para la fatiga relacionada con el cáncer y hay pasos para manejar la fatiga asociada con la terapia de TKI. Un aumento en la actividad física se ha demostrado que disminuye la fatiga relacionada con el cáncer. Si la anemia severa se asocia con la fatiga, la transfusión de sangre o el uso de eritropoyetina (para la hemoglobina en sangre <10 g / dL) puede ser considerado. El uso de eritropoyetina en pacientes con cáncer debe ser cuidadosamente considerada y discutidas con el paciente antes de la utilización de este fármaco.





3.-

FATIGA

Texto elaborado

por <http://www.ensemblecontrelegist.com/> (asociación francesa de pacientes de GIST)

Muy frecuente: (más de 1 paciente sobre 10)

Fármacos afectados: glivec, sutent, nexavar, masitinib, regorafenib

¿Es necesario consultar?: Si es muy intensa, si te da problemas....

. **¿Qué hacer?** Adaptar tu vida cotidiana:

- establecer tus prioridades diarias y semanales
- mantener la energía para lo que es importante para tí
- proporcionarse momentos de descanso
- delegar tareas (ayuda a domicilio, etc.).



4.-

Ocho de cada diez pacientes con cáncer padece cansancio y creen que no se aborda correctamente

La fatiga es una de las manifestaciones más frecuentes y que más preocupa a los pacientes con cáncer, y es que ocho de cada diez la sufren, y entre el 33 y 40 por ciento creen que no se aborda debidamente este efecto secundario, lo que indica que es necesario realizar una adecuada valoración de la misma y un abordaje multidisciplinar, según la psico-oncóloga de la Fundación Grupo IMO Ana Sanz

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

La fatiga es una de las manifestaciones más frecuentes y que más preocupa a los pacientes con cáncer, y es que ocho de cada diez la sufren, y entre el 33 y 40 por ciento creen que no se aborda debidamente este efecto secundario, lo que indica que es necesario realizar una adecuada valoración de la misma y un abordaje multidisciplinar, según la psico-oncóloga de la Fundación Grupo IMO Ana Sanz.

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer, la fundación ha lanzado una campaña dirigida a la concienciación la población sobre la importancia de mantener una vida activa frente al cáncer. Con el título 'Actívate por el cáncer', la iniciativa lanza un mensaje de prevención

que debe calar aún más en la población en general como es el llevar una vida activa y evitar el sedentarismo. En el marco de la campaña, la organización ha elaborado un decálogo para las cuestiones básicas que vive diariamente el paciente y cómo puede enfrentarse a ellas.

Según los expertos, las manifestaciones del cansancio más comunes son debilidad muscular, astenia, disnea, somnolencia o deterioro cognitivo. Aumenta con la progresión de la enfermedad y puede persistir meses o años tras la finalización de los tratamientos oncológicos. Por otro lado, factores derivados de la enfermedad, de los tratamientos oncológicos (cirugía, quimioterapia, radioterapia, etc.), la anemia, el dolor o trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión “influyen en la aparición de este efectos secundario”, advierten.

En concreto la ansiedad, comenta Ana Sanz, “es una de las variables psicológicas que menos se ha estudiado en este ámbito”, aunque actualmente se sabe que unos elevados niveles de ansiedad mantenidos en el tiempo, frecuente en más del 25 por ciento de los pacientes con cáncer, “pueden suponer un gasto energético que impacte de forma negativa en el cansancio, potenciando la sensación de fatiga en estos pacientes”.

Por su parte, la especialista en Oncología Médica del Grupo IMO, María Ángeles Gajete, considera que pese a ser el síntoma más frecuente para el enfermo oncológico, “también es el más infradiagnosticado”.

EL EJERCICIO FÍSICO DISMINUYE EN UN 35% EL CANSANCIO

Para la especialista en rehabilitación oncológica del Grupo Español de Pacientes Con Cáncer (GEPAC) Natacha Bolaños, los mecanismos de la fatiga asociada al cáncer involucran factores relacionados con la condición física, como la disminución del transporte de oxígeno a los músculos, la atrofia y la pérdida de masa muscular, la alteración del metabolismo aeróbico, la disminución de la condición cardiovascular, cambios en el equilibrio hormonal, la ansiedad, etc.

En este sentido, los ensayos clínicos han evidenciado una influencia positiva del ejercicio físico frente al cansancio, reduciéndolo un 35 por ciento y mejorando en un 30 por ciento la vitalidad en pacientes con cáncer.

Natacha apunta que lo ideal es realizar una combinación de ejercicios de resistencia y fortalecimiento. “El objetivo es recuperar la masa muscular, la fuerza y ejercicio aeróbico para el tránsito del oxígeno a los músculos y el sistema cardiovascular, además de estiramientos

combinados con técnicas de relajación y desarrollo de la propiocepción”.

Pero advierte que no es lo mismo ejercicio físico que actividad física u que es recomendable guiarse por un profesional.

Lo difícil es comenzar, y la hoja de ruta para cada paciente debe tomar en cuenta su condición física, edad, otras enfermedades concomitantes (diabetes, cardiopatías, neuropatías), si se está en tratamiento o no, cirugías, etc. Las pautas son claras: llegar a alcanzar los 150 minutos de ejercicio físico moderado y 75 minutos de ejercicio vigoroso semanal, concluye la experta.



Informa



“punto de encuentro y de información de los pacientes de gist”