



Cómo eliminar las barreras para el control del dolor y de la fatiga Técnicas fundamentales de enseñanza

CONTROL DE LA FATIGA

1. **¿Cómo puede reconocerse y tratarse mejor la fatiga?**
 - Le preguntarán a usted en cada visita cuán grave es su fatiga y deberá clasificarla con las siguientes escalas: “0 a 10” ó “nada, leve, moderada o grave”. Recuerde que si su médico o enfermero no le pregunta, usted deberá hablar del tema.
 - La fatiga se trata según la gravedad, sus causas subyacentes y el estado y tratamiento de su enfermedad.

2. **¿Cómo se tratan las clasificaciones de “sin fatiga (“0”) a “fatiga leve” (“1-3”)?**
 - La educación y el asesoramiento sobre la fatiga son aspectos importantes con respecto a su tratamiento para este síntoma.
 - Aprenderá que la fatiga es común, que hay un patrón durante y después de su tratamiento y cómo debe registrar en un diario los niveles de actividad y fatiga diarios.
 - Aprenderá cómo tratar la fatiga, por ejemplo:
 - Conservar y ahorrar la energía (por ejemplo, tener de 4 a 6 períodos de descanso por día, y dar prioridades a sus actividades).
 - Usar la distracción.
 - Mantener o aumentar su nivel actual de actividad física.
 - Usar las actividades relacionadas con la concentración o con el recobro de la atención.
 - Identificar aquellos recursos y estrategias para manejar los problemas comunes asociados con la fatiga, como los problemas relacionados con la nutrición, el sueño, el estrés, el dolor, la ingesta inadecuada de líquidos, las infecciones y los otros medicamentos y enfermedades.

3. **¿Cómo se tratan las clasificaciones de “fatiga moderada” (“4-6”) a “fatiga grave” (“7-10”)?**
 - Además de la educación y asesoramiento mencionados anteriormente, su médico o enfermero:
 - Le hará más preguntas sobre la fatiga (¿cuándo comenzó?, ¿cuánto tiempo ha durado?, ¿qué la empeora o mejora?, y ¿cómo afecta sus actividades diarias?).
 - Hará una revisión de su tratamiento actual contra el cáncer, historial médico y los sistemas corporales para identificar cualquier enfermedad o problema que podría estar aumentando la fatiga.
 - Evalúa especialmente los 7 factores comúnmente asociados con la fatiga, tales como la anemia, los problemas nutricionales y del sueño, el estrés emocional, el dolor, los cambios en el nivel de actividad y otras enfermedades o medicamentos para determinar si son necesarios más exámenes de laboratorio, remisiones o tratamientos.
 - Determina si hay presentes otros factores o síntomas que requieren más exámenes de laboratorio, remisiones o tratamientos.

4. **¿Qué puedo hacer para reducir la fatiga y cuándo debería llamar o hablar con mi médico o enfermero?**
 - Las respuestas a estas preguntas están analizadas detalladamente en la página 12 de su libro: “Fatiga y anemia relacionadas con el cáncer: Pautas de tratamiento para los pacientes.”

5. **¿Tiene preguntas especiales sobre el control de la fatiga?**