



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

EVALUACIÓN DE LA FATIGA

1. **¿Qué es la fatiga relacionada con el cáncer y en qué se diferencia de la sensación habitual de cansancio que todos hemos experimentado alguna vez?**
 - La fatiga es más estresante. El descanso no la alivia fácilmente, raras veces surge por sí misma, afecta todos los aspectos de la calidad de vida de las personas, ya sea tanto en el ámbito físico, como en el emocional, social y espiritual.
2. **¿Por qué es un síntoma tan importante y quién tiene riesgos de padecerlo?**
 - La fatiga es el síntoma más común y estresante durante el tratamiento. La padecen aproximadamente entre el 90-100% de los pacientes.
 - Otras personas con alto riesgo de presentar fatiga son aquellos que han finalizado un tratamiento y no tienen evidencia de la enfermedad, los que tienen una enfermedad avanzada o recurrente, aquellos que están al final de sus vidas y los miembros de la familia que cuidan al enfermo.
3. **¿Qué sabemos sobre las causas de la fatiga relacionada con el cáncer?**
 - No se conoce la causa verdadera.
 - La fatiga suele aparecer junto a uno o más de los siguientes síntomas o factores:
 1. anemia (niveles bajos de hemoglobina/glóbulos rojos),
 2. otras enfermedades (hipertensión),
 3. inactividad,
 4. estrés emocional (ansiedad o depresión),
 5. problemas con la nutrición y el sueño; dolor.
 - Estos factores sugieren que, probablemente, el uso de distintas terapias combinadas entre sí pueden ser más exitosas para el tratamiento de la fatiga que el uso de una sola terapia.
 - Otros factores relacionados con la fatiga pueden ser enfermedades diferentes como las infecciones, otros síntomas y los medicamentos o suplementos de venta libre o con receta médica.
4. **¿Si la fatiga relacionada con el cáncer es tan importante, por qué se la informa, diagnostica y trata tan poco?**
 - **Barreras de los pacientes-familias**
 - Pueden no querer molestar al médico/enfermero.
 - Suelen pensar que es un síntoma normal y que “tengo que vivir con esto”.
 - No desean que los vean como “personas quejosas”.
 - Creen que si es tan importante, el médico/enfermero hablarán sobre el tema primero.
 - Temen que pueda cambiar el tratamiento.
 - Pueden no saber que es posible que estén en riesgo si padecen fatiga o que es muy común y perturbadora.
 - Es posible que no sepan que existen tratamientos efectivos contra la fatiga.



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

- **Barreras de los médicos y enfermeros**
 - ❑ Pueden no reconocer que es un problema para los pacientes.
 - ❑ Es posible que no sepan cuán común o perturbador es para los pacientes.
 - ❑ Es posible que no sepan que existen tratamientos efectivos contra la fatiga.
 - ❑ Es probable que no tengan este asunto en los formularios de documentación.

- 5. **¿Cómo puede reconocerse y tratarse mejor la fatiga relacionada con el cáncer?**
 - Le preguntarán sobre la fatiga en cada visita y entre las visitas según sea necesario:
 1. ¿Tiene fatiga? ¿Sí? ¿No?
 2. Si tiene fatiga, ¿cuán grave es si “0” representa sin fatiga y “10” la peor fatiga?
 3. O clasifíquela con la escala de “nada, leve, moderada o grave”.
 - Considere a la fatiga como algo importante que informar: trátela como el 6° signo vital (después de la temperatura, el pulso, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el dolor [el 5° signo vital]).
 - Si su médico o enfermero no le pregunta sobre la fatiga, hable usted del tema.
 - Recuerde que la evaluación y el tratamiento de la fatiga es un derecho del paciente y debe ser evaluada y tratada en cada visita y entre las visitas también.

- 6. **¿Tiene preguntas especiales sobre la fatiga o la evaluación de la fatiga?**