

TRAS EL DIÁGNOSTICO Y EL TRATAMIENTO, LAS SECUELAS, HABLE CON EL PERSONAL ENFERMERO

Pastor Muñoz, Patricia , Ramírez Cazorla Mª del Carmen

INTRODUCCIÓN

La fatiga es el síntoma más común entre los enfermos de cáncer, destacando por su elevada frecuencia, así, entre 60-96% de los pacientes lo sufren antes, durante o después del tratamiento.

La National Comprehensive Cancer Network (NCCN) define la fatiga inducida por el cáncer (FIC) como una sensación angustiosa persistente y subjetiva de cansancio físico, emocional y/o cognitivo relacionado con el tratamiento del cáncer que no es proporcional a la actividad realizada y que interfiere en el funcionamiento normal de la persona que tiene o ha tenido cáncer.

OBJETIVOS

Con esta revisión bibliográfica queremos promover el conocimiento de la fatiga y recapitular intervenciones enfermeras para reducir la fatiga en pacientes oncológicos.

MATERIAL Y MÉTODO

Se ha llevado a cabo durante el mes de marzo del año 2014, una revisión sistemática de la literatura existente sobre la fatiga relacionada con el cáncer. Para ello, se ha realizado una búsqueda exhaustiva en diferentes publicaciones especializadas y bases de datos tales como BASE, Dialnet, PubMed, Proquest, Medline, entre otras.

RESULTADOS

• **Hable** con el personal sanitario sobre su fatiga, una buena comunicación es fundamental para una buena evaluación.

• Si presentan signos de fatiga, **lleve un registro** donde describa su fatiga, nivel, hora, duración, qué la empeora, qué la mejora, tratamientos, hábitos de alimentación, patrón de sueño, qué le causa estrés.

• **No compare** con su estado antes del diagnóstico.

• **Solicite** ayuda para las tareas cotidianas. Si se cansa, descanse.

• **Reserve** su energía y clasifique las actividades por orden de importancia

• **Dedique** varios momentos dedicados al descanso durante el día, sin exceso.

• **Adopte hábitos saludables**, lleve una dieta equilibrada e intente tener un sueño reparador.

• **Habilite su vivienda**, disponga sillas en lugares estratégicos y haga el máximo de tareas sentado.

• **Haga ejercicio** para mantener un buen estado físico, para así, ganar fuerza pero sin agotar energía.

• Controle su ansiedad y el miedo a lo desconocido, el personal sanitario le orientará hacia **grupos de apoyo** que le ayudarán a conseguirlo.

CONCLUSIÓN

El cáncer es hoy en día uno de los mayores problemas de salud pública en Europa, ya que, la incidencia aumenta y la mortalidad disminuye. La fatiga se presenta antes, durante y después del tratamiento, así pues, a pesar de que existe investigación sobre la fatiga relacionada con el cáncer y su gestión existen lagunas en relación, a cuál es el origen y si las intervenciones enfermeras son efectivas. Por lo tanto consideramos que es necesario profundizar en este tema.

- American Cancer Society. "Fatigue". <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/fatigue/fatigue-landing>.

- Cantarero Villanueva, I. (2013). Intervención multimodal en la fatiga inducida por el cáncer de mama mediante un programa de fisioterapia y ejercicio físico. Tesis doctoral europea, Universidad de Granada, Granada.

- Madden J y Newton S. (2006) Why am I so tired all the time? Understanding cancer-related fatigue. Clinical Journal of Oncology Nursing, 10(5):659-661