

# Consejos para combatir el cansancio durante el tratamiento de cáncer de mama

Es normal que si estás en tratamiento contra el cáncer de mama te sientas débil, agotada, exhausta y con pesadez.

Mar 15, 2022

Es normal que si estás en **tratamiento contra el cáncer de mama** te sientas débil, agotada, exhausta y con pesadez. Se llama **cansancio relacionado con el cáncer** y es muy común ya que del **80% al 100%** de las personas con cáncer indican padecerlo. Para algunas personas, este cansancio puede llegar a causar más molestias que el dolor, las náuseas o la depresión.

Este cansancio puede deberse a diferentes causas, pero principalmente se debe a los propios síntomas del **cáncer de mama**, a un **efecto secundario del tratamiento**, o a ambos y puede durar semanas, meses o años. Se puede expresar de diferentes formas, pero lo más común es sentirte **exhausta y débil**. Además, puedes sentir una **falta de energía** que te impide **concentrarte**. También es normal sentir los **brazos y las piernas cansadas** y sin fuerza y **no poder dormir o dormir en exceso**. Asimismo, el cansancio también se expresa a través de las **emociones**, provocando mal humor, tristeza, irritabilidad o frustración.

El **descanso** puede ayudar a corto plazo, pero no hace que el cansancio desaparezca. Por esta razón, a continuación, te dejamos unos **consejos para combatir el cansancio** que te provoca el tratamiento contra el cáncer de mama.

- **Marca una rutina de ejercicios:** Diversos estudios demuestran que la actividad física durante y después del tratamiento contra el cáncer puede **disminuir el cansancio**. Puedes hablar con tu médico para marcar el plan de ejercicios más adecuado para ti.
- **Realiza actividades y terapias:** Existen diferentes tipos de ejercicios y actividades que pueden ayudarte a combatir el cansancio. El yoga o la terapia de masaje, por ejemplo, pueden ayudarte a **regular tu sueño** y reducir el estrés. La **psicoterapia y la orientación emocional** también pueden enseñarte a aliviar las sensaciones relacionadas con el cansancio. Entrar en un grupo de apoyo o unirse a alguna asociación de pacientes para expresar tus sentimientos y conocer otras experiencias pueden ayudarte a aprender nuevos consejos prácticos para sobrellevar la situación.
- **Mejora tu dieta:** El **déficit nutricional** puede aumentar el cansancio y la debilidad. Consultar a una dietista especializada en oncología puede ayudarte a mejorar tu dieta para reducir los síntomas del cansancio. Además, seguro que te dará algunos consejos fáciles de seguir, como **evitar la cafeína**.
- **Descansa lo justo durante el día y duerme de 7 a 8 horas por la noche:** Debes planear tu día para tener tiempo para descansar, con momentos de descanso o siestas de **menos de 30 minutos**, ya que demasiado descanso puede reducir tu nivel de energía y dificultar el sueño por la noche. Además, es conveniente que establezcas horas regulares de sueño **de 7 a 8 horas por la noche** para mantener una **rutina de sueño saludable**.

- **Revisa la medicación con tu médico:** Algunos medicamentos pueden provocar fatiga y cansancio. Si es una molestia para ti, coméntalo con tu equipo de especialistas y seguro que encontraréis una solución.
- **Planea tus tareas y pide ayuda:** Puede resultar de mucha ayuda **planear con anticipación las actividades de cada día** para concentrarte en ellas y no gastar demasiada energía. Si ves que no puedes con algo, **¡pide ayuda!** Tu familia y amigos seguro que te ayudan con todo lo que necesites.

Por último, no olvides que el **cansancio** se puede dar por varios motivos y que tus médicos es quien más sabe cómo ayudarte a combatirlo. No dudes en **hablar con ellos para explicarles cómo te sientes**.

#### Fuentes

1. Instituto Nacional del Cáncer. 'Fatiga. Versión para pacientes' Última consulta 15/04/2020
2. American Cancer Society. 'Cómo manejar el cansancio o la debilidad'. Última consulta 15/04/2020
3. American Cancer Society. '¿Qué es el cansancio o la debilidad?'. Última consulta 15/04/2020
4. EFE Salud. '10 consejos contra la fatiga del cáncer (síntoma de cansancio)' Última consulta 15/04/2020

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/es-es/stories/consejos-para-combatir-el-cansancio-durante-el-tratamiento-de-cancer-de-mama>

#### List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/consejos-para-combatir-el-cansancio-durante-el-tratamiento-de-cancer-de-mama>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>