

La fatiga por el cáncer: por qué ocurre y qué ayuda

La fatiga por el cáncer es sentirse agotado o muy cansado a causa del cáncer o de su tratamiento. A diferencia del cansancio común, no se alivia por completo con el descanso ni el sueño. Es uno de los efectos secundarios más comunes: más del 80% de las personas la sienten durante la quimioterapia o la radioterapia. Su equipo de atención médica puede ayudarle a encontrar formas de controlarla y sobrellevarla.

Esta página es para cualquier persona que tenga un cansancio extremo por el cáncer o su tratamiento. Explica qué es la fatiga por el cáncer, qué la causa, formas de controlarla y cuándo buscar ayuda.

Qué es la fatiga por el cáncer

La fatiga por el cáncer es una afección causada por el cáncer o su tratamiento en la que usted se siente agotado o muy cansado. Algunas personas sienten una fatiga extrema la mayor parte del tiempo y no pueden hacer sus tareas diarias. Otras solo se sienten muy cansadas. También se le llama fatiga relacionada con el cáncer.

La fatiga por el cáncer es diferente del cansancio común. Cuando una persona sana está cansada, la fatiga suele deberse a la actividad y desaparece después de descansar o dormir. La fatiga por el cáncer no se alivia por completo con el sueño ni el descanso, y puede ocurrir después de poca o ninguna actividad.

Las señales de la fatiga por el cáncer incluyen:

- No tener energía
- Sentirse agotado o pesado
- Tener dificultad para pensar o recordar
- Sentirse exhausto física y emocionalmente
- No sentirse descansado ni siquiera después de dormir

Es común, y puede aparecer en cualquier momento

La fatiga es uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento del cáncer. Más del 80% de las personas con cáncer sienten fatiga mientras reciben quimioterapia o radioterapia.

La fatiga puede comenzar antes, durante o después del tratamiento. A veces es un síntoma temprano del cáncer, o puede venir del estrés del diagnóstico. Puede empeorar poco a poco o aparecer de repente. La fatiga suele disminuir después de terminar el tratamiento, pero algunas personas todavía la sienten durante meses o años.

Qué la causa

El cáncer en sí, los tratamientos del cáncer y los efectos secundarios del tratamiento pueden causar fatiga.

- **El cáncer en sí.** Las células cancerosas usan calorías y nutrientes que su cuerpo necesita para tener energía. El cáncer también puede aumentar los niveles de citocinas, sustancias naturales que ayudan a combatir las infecciones pero que pueden causar fatiga en niveles altos. Los cánceres de la sangre y los cánceres que afectan las hormonas o la digestión tienen más probabilidad de causar fatiga.
- **Los tratamientos.** La cirugía, la quimioterapia, la radioterapia, la terapia hormonal, la inmunoterapia y la terapia dirigida pueden bajar su energía. Recibir más de un tratamiento puede aumentar la fatiga.
- **Otros efectos secundarios.** La anemia, la pérdida del apetito, la diarrea, los sofocos, las infecciones, el dolor, los problemas para dormir y los vómitos pueden causar o empeorar la fatiga.
- **El impacto emocional del cáncer.** La ansiedad, la preocupación y la angustia intensa pueden causar problemas físicos como fatiga, insomnio y pérdida del apetito.

Cómo hablar con su equipo

Dígale a su equipo de atención médica si se siente muy débil y cansado, sobre todo si no puede hacer sus actividades normales o si sigue muy cansado incluso después de descansar.

Su médico puede darle una tabla, un registro o un diario de fatiga para anotar su nivel de energía cada día. Junto con un examen físico y análisis de sangre (para ver si hay anemia o infección), esto ayuda a su equipo a encontrar la mejor forma de controlar su fatiga.

Formas de tratar y controlar la fatiga

Su equipo a menudo trata la fatiga aliviando las afecciones relacionadas, como la anemia, el dolor o la depresión. Cuando no se conoce la causa, tratan los síntomas y le enseñan formas de sobrellevarla.

Estas son algunas cosas que pueden ayudar a disminuir o controlar la fatiga:

- **Descanso y sueño.** Tenga buenos hábitos de sueño, planee siestas cortas de menos de una hora durante el día y empiece por lo más importante cuando tenga más energía.

- **Ejercicio y actividad física.** El ejercicio, incluso caminar, puede ayudarle a sentirse mejor y a tener más energía durante y después del tratamiento. Elija una actividad que disfrute y haga un plan con su equipo.
- **Comida y bebida.** Un dietista registrado puede ayudarle a obtener los nutrientes que necesita para tener energía. A muchas personas les resultan más fáciles las comidas pequeñas y frecuentes que tres comidas grandes. Tome mucha agua y limite la cafeína y el alcohol.
- **Prácticas de mente y cuerpo.** Se ha visto que el qigong, el taichí y el yoga reducen la fatiga en las personas con cáncer. Las técnicas de relajación, la imaginación guiada y la acupuntura también pueden ayudar.

El NCI dice que no hay tratamientos estándar con medicamentos para la fatiga por el cáncer, aunque se están estudiando varios. La FDA no ha aprobado los psicoestimulantes para tratar la fatiga.

Cuándo buscar ayuda antes

- **Llame al 911 o vaya a un servicio de urgencias si** se desmaya, o está a punto de desmayarse, cuando se pone de pie o camina por una habitación. No maneje usted mismo.
- **Llame al 911 si** tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar. MedlinePlus dice que se llame al 911 ante cualquier señal de dificultad para respirar. No maneje usted mismo.
- **Llame a su equipo de atención de inmediato si** el cansancio llega junto con falta de aire, latidos del corazón acelerados, mareo o piel que se ha puesto pálida. El NCI indica que esas son señales de anemia, que se puede tratar una vez que se detecta.
- **Llame a su equipo de atención el mismo día si** el agotamiento aparece de repente en un día o dos en lugar de aumentar poco a poco.
- **No espere nada si** el agotamiento viene con una temperatura de 100.4°F (38°C) o más, o con escalofríos con temblores, mientras recibe tratamiento. Los CDC consideran que la fiebre durante el tratamiento del cáncer es una emergencia, así que use el número urgente que le dio su equipo o vaya a un servicio de urgencias.
- **Llame a su equipo de atención en un día o dos si** está demasiado débil para hacer sus actividades normales, o si sigue agotado después de descansar y dormir. El NCI le pide que informe exactamente eso.
- **Llame a su equipo de atención en un día o dos si** la falta de energía está afectando su estado de ánimo, o si está saltándose comidas y líquidos porque moverse le parece demasiado.

Fuente de las señales de anemia: [Instituto Nacional del Cáncer — Anemia and Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Fuente del consejo sobre la fiebre: [CDC — Fever and Cancer Treatment](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Fuente del consejo sobre la respiración: [MedlinePlus — Dificultad para respirar](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Cómo obtener apoyo

No está solo. Los familiares y amigos pueden ayudar con tareas como preparar comidas, limpiar y manejar. Su enfermera o trabajador social puede ayudarle a encontrar servicios para necesidades personales como comer y bañarse. Y si usted cuida a alguien con fatiga, también hay apoyo y recursos disponibles para usted.

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/fatiga

Última actualización: 2026-09-29

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/la-fatiga-relacionada-con-el-cancer

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.