



Cerebro de quimioterapia – la memoria y la concentración

Cerebro de quimioterapia se refiere a los cambios en sus habilidades para recordar y pensar con claridad como resultado del tratamiento para el cáncer. Originalmente, se pensaba que era un resultado de la quimioterapia, pero los estudios demuestran que los pacientes que reciban otras clases de tratamiento pueden tener las mismas dificultades. La ciencia sigue buscando la(s) causa(s). Los efectos pueden consistir en una intensificación de una condición ya existente, o un nuevo cambio en la función. Algunas personas empeoran durante el tratamiento y luego gradualmente mejoran cuando se termina el tratamiento. Para otras, los problemas duran mucho tiempo o se hacen permanentes.

Los síntomas

- Olvidos, lapsos de memoria, dificultades para recordar algunas palabras
- Dificultad para concentrarse o enfocarse
- Una disminución o pérdida de la habilidad de hacer más de una cosa a la vez o de cumplir una tarea con pasos múltiples, dificultad con la organización
- Tardar más para procesar información o instrucciones

Manejar los síntomas

Si nota que se le hace difícil pensar con claridad o que tiene lapsos de la memoria, pruebe unas de estas sugerencias.

- ✓ Lleve un diario para registrar la hora y el lugar en que experimentó por primera vez el cerebro de quimioterapia, qué estaba haciendo en ese momento, cuáles medicamentos está tomando, con qué frecuencia tiene síntomas y cualquier cosa que haya notado que intensifique o alivie los síntomas.
- ✓ Hable a su médico (traiga el diario). Pregunte si sabe por qué está teniendo estas dificultades, si podrían relacionarse con algo que se puede tratar con más facilidad (el desequilibrio de electrolitos, los bajos recuentos de sangre) y qué puede hacer Ud. para mejorar las cosas.
- ✓ Conozca sus limitaciones. Complete una tarea (o paso) a la vez. Mantenga una actitud positiva. Aprenda a pedir ayuda. Algunas personas utilizan el humor para ayudarles a pasar los momentos frustrantes ocasionados por el olvido o la distracción.



Ayuda para la memoria

- ✓ Mantenga la mente activa. Haga crucigramas o juegos de números (Sudoku). Es probable que ayude cualquier estimulación del cerebro, así que disfrute de los juegos, haga un curso o únase a un club de lectura.
- ✓ Manténgase activo. La actividad física regular y el comer alimentos saludables le hace bien al cuerpo y puede hacer que se sienta más alerta.
- ✓ Duerma. Asegúrese de descansar lo suficiente. La fatiga puede hacer que esté menos alerta y concentrado.
- ✓ Cuénteles a su familiar o amistad lo que le pasa, para que entienda si se le olvidan las cosas. Es posible que le puedan ayudar y darle ánimo.
- ✓ Cuando ponga algo en la cocina o en el horno, ponga una alarma. Si tiene un teléfono inteligente, puede utilizar la alarma del celular.
- ✓ Repita la información en voz alta después de que alguien se la dé y escriba los puntos importantes.

Organícese

- ✓ Use una agenda (libreta, celular o tableta) para crear un sitio donde puede apuntar qué necesita hacer. Tache las tareas a medida que las complete. Utilícela para estar al tanto de las citas, las tareas y las ocasiones especiales.
- ✓ Organice su entorno. Guarde las cosas en lugares conocidos para que se acuerde dónde están. Ponga una canasta cerca de la puerta de entrada para los artículos que usa todos los días, como llaves, celular, etc.
- ✓ Use notas adhesivas como recordatorios.
- ✓ Una app de navegación o GPS son muy útiles y no sólo para los viajes a larga distancia.



Mejore el enfoque y la concentración

- ✓ Evite las distracciones. Trabaje, lea y piense en un ambiente despejado y tranquilo para ayudarle a concentrarse.
- ✓ Mantenga conversaciones en lugares tranquilos. Esto minimiza las distracciones y le permite concentrarse más en lo que dice la otra persona.
- ✓ Entréñese para concentrarse. Tome tiempo adicional para pensar en lo que está haciendo o visualizarlo. Repita las cosas a sí mismo en voz alta. Las señales auditivas le dan un impulso adicional a la memoria.

¿Quién puede ayudar con el cerebro de quimioterapia?

- Si el quimiocerebro lo pone ansioso o triste, comuníquese con el Departamento de Trabajo Social de Roswell Park al 716-845-8022, o solicite una derivación para ver a un psicólogo
- *CancerCare [Atención para el Cáncer]* ofrece trabajadores sociales para ayudarle a manejar cualquier preocupación emocional o práctica que puede estar ocasionando el cerebro de quimioterapia y ayudarle a elaborar formas de enfrentarse a ello. Llame gratis: **800-813-HOPE (4673)**.
- *La neuropsicología* se ocupa de cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en los procesos mentales y los comportamientos de una persona. Los neuropsicólogos se centran en cómo una enfermedad o lesión afectan el cerebro y las funciones cognitivas y el comportamiento de una persona.