

# Qué hacer con los cambios en la memoria, los pensamientos y la concentración

*What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Spanish*

Algunas personas con cáncer notan cambios en su forma de pensar antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Estos son síntomas de deterioro cognitivo, a menudo se los llama “quimiocerebro” o “neblina mental”.



## ¿Cómo se sienten los cambios en el pensamiento?

Muchas personas informan que tienen dificultades para recordar cosas, terminar tareas, concentrarse o aprender cosas nuevas.

Si presenta estos cambios en el pensamiento, es posible que tenga dificultad para:

- Recordar cosas que normalmente puede recordar
- Concentrarse en lo que está haciendo y tardar más en terminar las cosas
- Recordar detalles como nombres, fechas y eventos
- Encontrar palabras comunes
- Hacer más de una cosa a la vez sin perder de vista ninguna de ellas

Estos cambios pueden ocurrir en cualquier momento cuando usted tiene cáncer. Para algunas personas, los cambios en el pensamiento solo duran poco tiempo. Otras personas pueden tener cambios a largo plazo.

Es posible que los cambios en el pensamiento no sean fáciles de notar y tal vez las personas que le rodean ni siquiera los noten. Aun así, si tiene estos cambios, es muy probable que usted lo note.

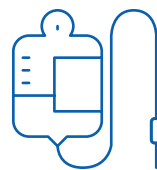


## ¿Qué causa cambios en el pensamiento?

No está claro qué causa cambios en la memoria, el pensamiento y la concentración. Algunos estudios muestran que algunos

tratamientos del cáncer pueden producir cambios cerebrales. Pero este tipo de cambios pueden ocurrir en algunas personas con cáncer antes de que comiencen a recibir tratamiento. Los cambios en el pensamiento pueden permanecer después de que el tratamiento haya finalizado.

Los cambios en el pensamiento se han relacionado más estrechamente con la quimioterapia, por lo que a menudo se llaman "quimiocerebro". Sin embargo, otros tratamientos también podrían tener este efecto. Algunas personas con cáncer que no han recibido tratamiento pueden presentar muchos de los mismos síntomas.



## ¿Se pueden prevenir los cambios en el pensamiento?

No se conoce ninguna forma de prevenir los cambios en el pensamiento. Al parecer ocurren con mayor frecuencia con dosis altas de quimioterapia y radioterapia en el cerebro. Estos cambios suelen ser leves y desaparecen con el tiempo, por lo que los planes de tratamiento generalmente no se modifican.



## Cosas que puede hacer para sobrellevar estos cambios

- **Utilice una agenda diaria, cuadernos, notas recordatorias o su teléfono inteligente.**

Mantenga todo en un solo lugar para hacer que

resulte más fácil encontrar los recordatorios que pueda necesitar. Lleve un registro de citas, listas de tareas pendientes, fechas importantes, números de teléfono y direcciones, notas de reuniones e incluso películas que le gustaría ver o libros que le gustaría leer.

- **Haga sus tareas más difíciles** cuando tenga más energía.
- **Ejercite su cerebro.** Tome una clase, resuelva crucigramas o aprenda a hacer algo nuevo.
- **Intente descansar y dormir lo suficiente.**
- **Haga la mayor actividad física posible.** La actividad física regular es buena para su cerebro. Puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a estar más alerta y sentir menos cansancio. Otros ejercicios, como el tai chi y el yoga, también pueden ayudarlo a concentrarse.
- **Establezca y siga rutinas.** Intente mantener el mismo horario diario.

- **Intente enfocarse en una cosa a la vez.**
- **Haga un seguimiento de sus problemas de memoria, pensamiento y concentración.** Lleve un diario de cuándo nota problemas y qué sucede en ese momento. Llevar un registro de los medicamentos que toma, la hora del día y dónde se encuentra puede ayudarle a descubrir qué afecta su memoria. Esto también puede ayudarle a planificar tareas o citas importantes cuando tenga más capacidad para pensar con claridad y concentrarse.
- **Intente no concentrarse en cuánto le molestan los cambios en su pensamiento.** Aceptar el problema puede ayudarle a sobrellevarlo. Las personas con cáncer dicen que reírse de las cosas que no pueden controlar puede ayudar a sobrellevar la situación. Recuerde, es probable que usted note sus problemas mucho más que otras personas.



### Contarle a otros

Contarle a la familia, los amigos y su equipo de atención médica contra el cáncer sobre sus problemas en el pensamiento pueden ayudarle a sentirse mejor. Infórmeles por lo

que está pasando.

Los cambios en el pensamiento son un efecto secundario que puede aprender a manejar. A pesar de que podrían ser

cambios que no son fáciles de ver, sus seres queridos pueden haber notado cosas e incluso pueden ayudarle. Por ejemplo, pueden notar que cuando tiene prisa, tiene más problemas para encontrar las cosas.

Dígalos a sus amigos o a sus seres queridos lo que pueden hacer para ayudarle. El apoyo y comprensión de su entorno pueden ayudarle a afrontar mejor la situación.



### Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer.

Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer si es probable que su tratamiento cause cambios en el pensamiento. Pregunte a qué tipo de cambios debe prestar atención y cómo manejarlos.

Avise a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene algún cambio, con qué cosas tiene dificultades o las cosas que empeoran o mejoran los cambios. No espere hasta que afecte su vida diaria para informarle a su equipo de atención médica contra el cáncer. Es posible que le sugieran que consulte a un especialista que pueda trabajar con usted sobre formas de manejar los problemas de la memoria o del pensamiento.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en [cancer.org/es](https://cancer.org/es) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.