



Ayuda para combatir el “quimio cerebro”

Getting help for chemo brain

Por años, los sobrevivientes de cáncer se han preocupado y hasta bromeado a causa del aturdimiento que notan antes, durante y después de la quimioterapia. Esta “nebulosidad mental” se denomina “quimio cerebro”.

Dado que algunas personas experimentan este síntoma aun antes de comenzar el tratamiento, “quimio cerebro” podría no ser el término adecuado para esto, pero así es como lo llama actualmente la mayoría de la gente.

Por lo general, conforme pasa el tiempo el cerebro se recupera, pero los cambios mentales que los pacientes con cáncer notan son reales, no imaginarios. Estos cambios pueden causarle problemas con la escuela, el trabajo o las actividades sociales.

¿Qué es el “quimio cerebro”?

Según las investigaciones realizadas, ciertos medicamentos para combatir el cáncer pueden causar cambios en el cerebro. Estos cambios ocurren en las partes del cerebro que tienen que ver con la memoria, la planificación y el llevar a cabo los pensamientos.

He aquí algunos ejemplos de los efectos del “quimio cerebro”:

- Dificultad para recordar cosas que antes solía recordar fácilmente.
- Dificultad para concentrarse en lo que hace, y necesidad de más tiempo para terminar lo que está haciendo.
- Dificultad para recordar detalles como nombres, fechas y acontecimientos.

- Dificultad para recordar palabras comunes.
- Dificultad para hacer más de una cosa a la vez, como por ejemplo, contestar una llamada telefónica mientras cocina, sin descuidar una de ellas.

Mientras que para algunas personas los cambios les llegan rápido y les duran poco tiempo, otras experimentan cambios leves de larga duración. En la mayoría de los casos, los cambios son sutiles; puede que quienes estén alrededor de la persona con cáncer ni se den cuenta de cambio alguno; pero la persona que tiene estos problemas sí percibe la diferencia en su modo de pensar. Muchos no comentan este problema con su equipo de atención médica sino hasta que les afecta en su vida diaria.

¿Se puede prevenir el “quimio cerebro”?

Hasta el momento, desconocemos las causas del “quimio cerebro” y no tenemos manera de prevenirlo. Parece ocurrir con mayor frecuencia cuando se administran dosis altas de quimioterapia; pero como por lo general el “quimio cerebro” es leve y desaparece con el tiempo, los planes de tratamiento no se deben cambiar para tratar de prevenir este efecto secundario.

Cosas que puede hacer para afrontar el “quimio cerebro”

Cómo sobrellevar la situación en la vida cotidiana

- Use un organizador de actividades. Mantenga todo en un mismo lugar para facilitar encontrar los recordatorios que podría necesitar. Anote y esté pendiente de las citas médicas y las horas de consulta, las listas de cosas para hacer, las fechas importantes, los números de teléfono y las direcciones, las notas de las reuniones y hasta las películas que le gustaría ver o los libros que desearía leer.
- Ejercite su cerebro. Tome alguna clase, haga crucigramas o aprenda a hacer algo nuevo.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Ejercite su cuerpo. La actividad física habitual es buena para el cuerpo, mejora el ánimo, le vuelve más alerta y le ayuda a sentirse menos cansado(a).
- Como sus verduras. Los estudios realizados indican que comer más verduras puede ayudarle a mantener un buen ritmo el poder mental.
- Establezca una rutina y sígala. Asigne un lugar para las cosas que suele perder, y póngalas allí cada vez que las use. Procure mantener el mismo horario, todos los días.
- No intente hacer muchas cosas a la vez. Concéntrese en hacer una por vez.
- Tome nota de sus problemas de falta de memoria. Lleve un registro de cuándo nota estos problemas y qué está sucediendo en esos momentos (puede tomar nota de esto en su organizador de actividades). Los medicamentos que toma, la hora del día y el sitio dónde se encuentra pueden ayudarle a darse cuenta de qué es lo que está afectando su memoria. Registrar cuándo los problemas empeoran también puede ayudarle a prepararse para no planear charlas o reuniones importantes en momentos tales.

- Procure no enfocarse en cuánto le molesta el “quimio cerebro”. Aceptar el problema le ayudará a afrontarlo. Los pacientes dicen que poder reírse de lo que uno no puede controlar puede ayudarle a lidiar con este problema. Por lo demás, recuerde que probablemente usted nota sus problemas mucho más de lo que los demás los notan.

Contárselo a otros

Otra cosa que puede hacer para mejorar su manejo del “quimio cerebro” es hablarles de ello a sus familiares y amigos, y al personal del equipo de atención médica: cuénteles lo que le está pasando. Esto podría ayudarle a sentirse mejor.

Usted no es estúpido(a) ni está loco(a). Sencillamente está pasando por un efecto secundario que tiene que aprender a manejar. Aunque éste no sea un cambio fácil de ver, como la caída del cabello o los cambios en la piel, puede que sus seres queridos hayan notado algunas cosas y hasta puedan ayudarle. Por ejemplo, su cónyuge o su pareja puede haberse dado cuenta de que cuando usted está de prisa, se le hace más difícil encontrar lo que busca. Indíqueles a sus seres queridos qué pueden hacer para ayudarle. El apoyo y la comprensión de ellos pueden ayudarle a relajarse y hacer que le sea más fácil concentrarse y prestar atención.

Cuéntele a su equipo de atención médica los cambios que está sintiendo. Puede que le sugieran consultar con un especialista, a fin de que le oriente respecto al manejo de su memoria o sus problemas para pensar claramente.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional con relación al cáncer, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

