

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

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



## ¿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 contra el cáncer pueden producir cambios cerebrales. Pero este tipo de cambios pueden ocurrir en algunas personas con cáncer antes de que comiencen a recibir tratamiento. Estos 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 les llama “quimio cerebro” (chemo brain). 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.

Otras cosas también pueden aumentar su riesgo de presentar cambios en el pensamiento. Estas incluyen el cáncer en sí (como los tumores cerebrales), otras afecciones que pueda tener (como diabetes o hipertensión arterial), el dolor y el estrés.



## ¿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 presentan estos cambios en el pensamiento, es posible que tenga dificultad para:

- Recordar cosas que por lo general podía 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 duran solo un corto tiempo. Otras personas pueden tener cambios duraderos.

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. Aún así, si tiene estos cambios, es muy probable que usted lo note.



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

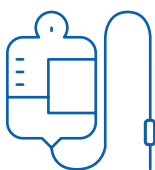
Se pueden hacer algunas cosas para ayudar con los cambios en el pensamiento. Estas incluyen ejercicio, meditación, terapia de movimiento y rehabilitación dirigida. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre estas y otras opciones.



## ¿Qué puede hacer para ayudar a manejar cambios en el pensamiento?

- **Utilice una agenda diaria, cuadernos, notas recordatorias o su teléfono inteligente.** Mantenga todo en un solo lugar para que sea 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 tanta actividad física como le sea 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.** Trate de seguir el mismo programa todos los días.
- **Intente enfocarse en una cosa a la vez.**
- **Haga un seguimiento de sus problemas de memoria, pensamiento y concentración.** Lleve un diario de los problemas que nota y de lo que sucede en esos momentos. Llevar un registro de los medicamentos que toma, la hora del día y dónde se encuentra puede ayudarlo a descubrir qué afecta su memoria. Este registro también puede ayudarlo a planificar tareas o citas importantes en los momentos en que pueda pensar con mayor claridad y concentrarse mejor.
- **Intente no concentrarse en cuánto le molestan los cambios en el pensamiento.** Aceptar el problema puede ayudarlo a sobrellevarlo. Las personas con cáncer dicen que poder reírse de las cosas que no pueden controlar puede ayudarles a afrontarlas.
- Y recuerde, es probable que usted note sus problemas mucho más que las demás personas.



### ¿Puede ayudar a prevenir los cambios en el pensamiento?

No se conoce ninguna manera de ayudar a prevenir los cambios en el pensamiento. Al parecer ocurren con mayor frecuencia con dosis altas de quimioterapia y radioterapia dirigida al cerebro. Estos cambios suelen ser leves y desaparecen

con el tiempo, por lo que los planes de tratamiento generalmente no se modifican.



### Qué decirles a otras personas sobre los cambios en el pensamiento

Contarles a sus familiares, amigos y a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre sus problemas de pensamiento puede ayudarlo a sentirse mejor al respecto. Dígalos por lo que está pasando.

Los cambios en el pensamiento son un efecto secundario que puede aprender a manejar. Aunque puedan ser cambios que no sean fáciles de ver, sus seres queridos pueden notarlos e incluso podrían ayudarlo. 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 ayudarlo. Su apoyo y comprensión pueden ayudarlo a afrontar mejor la situación.



### Cuándo hablar 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.

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene cambios en el pensamiento, qué problemas le causan esos cambios y qué cosas hacen que empeoren o mejoren. 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 más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en [cancer.org/cambiosalpensar](https://cancer.org/cambiosalpensar) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.