

Quimioteràpia i capacitats cognitives

# Chemobrain

MútuaTerrassa  
ASSISTENCIAL



Portals d'informació del Chemobrain:

[www.mskcc.org/es/](http://www.mskcc.org/es/)

[www.cancer.org/es/tratamiento/](http://www.cancer.org/es/tratamiento/)

[www.fcarreras.org/es/chemobrain](http://www.fcarreras.org/es/chemobrain)



**Hospital Universitari**  
**MútuaTerrassa**



Serveis de Neurologia i d'Oncologia  
Plaça dels Drets Humans, 1 (Edifici Estació)  
08221 Terrassa  
[vanessacorti@mutuaterrassa.es](mailto:vanessacorti@mutuaterrassa.es)

\* gràfica E. Claver. imatges i icones cc dels portals Pexels, Unsplash i The Noun Project.











## Què és la Chemobrain?

El terme Chemobrain o Chemofog fa referència a les dificultats cognitives que poden experimentar, després del tractament, algunes persones que han rebut quimioteràpia.

## Quins són alguns dels símptomes més comuns de la Chemobrain?

- Disminució en la capacitat d'aprendre i recordar informació nova.
- Dificultats per concentrar-se o realitzar múltiples tasques alhora.
- Necessitar més temps per acabar tasques; estar més lent en pensar o processar informació.
- Dificultat en trobar paraules en converses.

## Què puc fer per reduir els símptomes de la Chemobrain? Estratègies per afrontar els símptomes de la Chemobrain.

- **Organitza't.** Fes servir una agenda i una llista d'activitats ordenant les activitats per importància i/o urgència. 
- **Porta sempre** amb tu una petita llibreta o utilitza una aplicació de notes al mòbil. 
- **Segueix una rutina** estable en el teu dia a dia en la mesura del possible. Tasques simples com deixar sempre les claus en el mateix lloc o guardar la cartera a la mateixa butxaca de la bossa t'ajudaran. 
- **L'estimulació cognitiva** en el qual s'exerciten les funcions cognitives també és important i efectiva. Es poden realitzar puzles, mots encreuats o tasques a l'ordinador ja que totes elles impliquen "exercitar" el cervell i les funcions cognitives. 
- **Centra't** en una activitat cada vegada, evitant les tasques simultànies. 
- **No oblidis** de fer activitats diferents a les que estàs acostumat/da, com una recepta de cuina diferent, llegir o aprendre una nova habilitat també és fer estimulació cognitiva. 
- **Dóna't més temps** parer realitzar les teves tasques diàries. 
- **Descansa.** El cansament físic afecta la memòria. Has de descansar i dormir les hores que necessitis per mantenir-te en forma durant el dia. Així mateix, si durant el dia necessites descansar o prendre un temps no dubtis a fer-ho. 
- **Realitza exercici físic** regular (caminar, córrer o anar amb bicicleta) és útil. 
- **Cuida la teva salut** reduint l'estrès innecessari. Demana ajuda quan sigui necessari. 



*Aprendre a manejar la informació de manera diferent pot augmentar les possibilitats de que la recordis. Per exemple, intenta vincular una imatge visual amb la informació que vols recordar.*

## Com sé si estic experimentant Chemobrain? Demana ajuda.

La majoria dels pacients noten una millora a partir dels 9 mesos després de completar la quimioteràpia. No obstant això, un percentatge de persones poden continuar experimentant aquests problemes a llarg termini. A més pot haver-hi altres factors que interfereixin, com ara l'estat d'ànim.

Si tens dubtes consulta el teu professional de referència.

