

Quimioteràpia y capacidades cognitivas

Chemobrain



Portales de información del Chemobrain:

www.mskcc.org/es/

www.cancer.org/es/tratamiento/

www.fcarreras.org/es/chemobrain



Hospital Universitari
Mútua Terrassa



Servicios de Neurología y de Oncología
Plaza dels Drets Humans, 1 (Edifici Estació)
08221 Terrassa
vanessacorti@mutuaterrassa.es

* gràfica E. Claver. Imatges i icones cc dels portals Pixels, Unsplash i The Noun Project.

¿Qué es la Chemobrain?

El término Chemobrain o Chemofog hace referencia a las dificultades cognitivas que pueden experimentar, después del tratamiento, algunas personas que han recibido quimioterapia.

¿Cuáles son algunos de los síntomas más comunes de la Chemobrain?

- Disminución en la capacidad de aprender y recordar información nueva.
 - Dificultades para concentrarse o realizar múltiples tareas a la vez.
 - Necesitar más tiempo para acabar tareas; estar más lento en pensar o procesar información.
 - Dificultad en encontrar palabras en conversaciones.
-

¿Qué puedo hacer para reducir los síntomas de la Chemobrain? Estrategias para afrontar los síntomas de la Chemobrain.



• **Organízate.** Usa una agenda y una lista de actividades ordenando las actividades por importancia y/o urgencia.

• **Lleva siempre** contigo una pequeña libreta o utiliza una aplicación de notas en el móvil.



• **Sigue una rutina** estable en tu día a día en la medida de lo posible. Tareas simples como dejar siempre las llaves en el mismo lugar o guardar la cartera en el mismo bolsillo del bolso te ayudarán.

• **La estimulación cognitiva** en el que se ejercitan las funciones cognitivas también es importante y efectiva.



Se pueden realizar puzzles, crucigramas o tareas en el ordenador ya que todos ellos implican "ejercitar" el cerebro y las funciones cognitivas.



• **Céntrate** en una actividad cada vez evitando las tareas simultáneas.

• **No olvides** que hacer actividades distintas a las que estás acostumbrada/o, como hacer una receta de cocina distinta, leer o aprender una nueva habilidad también es hacer estimulación cognitiva.



• **Date más tiempo** para realizar tus tareas diarias.

• **Descansa.** El cansancio físico afecta a la memoria. Debes descansar y dormir las horas que necesites para mantenerte en forma durante el día. Así mismo, si durante el día necesitas descansar o tomarte un tiempo no dudes en hacerlo.



• **Realiza ejercicio físico** regularmente (caminar, correr o ir en bicicleta) es útil.

• **Cuida tu salud** reduciendo el estrés innecesario. Pide ayuda cuando sea necesario.



Aprender a manejar la información de manera distinta puede aumentar las posibilidades de que la recuerdes. Por ejemplo, intenta vincular una imagen visual con la información que quieres recordar.

¿Cómo sé si estoy experimentando Chemobrain? Pide ayuda.

La mayoría de los pacientes notan una mejora a partir de los 9 meses después de completar la quimioterapia. Sin embargo, un porcentaje de personas pueden continuar experimentando esos problemas a largo plazo. Además puede haber otros factores que interfieran, como por ejemplo el estado de ánimo.

Si tienes dudas consulta a tu profesional de referencia.

