



# Obtenga ayuda para el efecto de quimiocerebro

Getting help for chemo brain

Algunas personas con cáncer podrían notar cambios mentales o una sensación de nubosidad en la cabeza antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Este cambio o “neblina mental” se conoce comúnmente como efecto de quimiocerebro.

## ¿Qué es “quimiocerebro”?

La mayoría de la gente que ha experimentado el efecto de quimiocerebro lo describe como cambios en el proceso de pensar que dificultan su habilidad para recordar algunas cosas, completar algunas labores, concentrarse en algo o aprender cosas nuevas.

No se sabe exactamente qué es lo que causa el efecto de quimiocerebro, pero la investigación ha observado que algunos de los tratamientos contra el cáncer (más comúnmente la quimioterapia) pueden ocasionar cambios cerebrales, e incluso algunas personas con cáncer notan efectos a nivel mental a pesar de no haber recibido quimioterapia.

Los siguientes son algunos ejemplos de cómo puede manifestarse el efecto de quimiocerebro:

- Olvidarse de cosas que habitualmente se recordaban sin problemas.
- Dificultad para concentrarse en lo que se está haciendo y necesidad de más tiempo para terminar las cosas.
- Dificultad para recordar información como nombres, fechas, e incidentes.
- Dificultad para recordar palabras comunes.
- Dificultad para hacer más de una cosa a la vez, como responder el teléfono mientras cocina, sin dejar de estar pendiente de una de las dos actividades.

Estos cambios mentales pueden ocurrir en cualquier momento durante el transcurso de la enfermedad. Para algunas de las personas afectadas, este efecto solo dura poco tiempo. Puede que en otras personas el efecto perdure un poco más, mientras que para otras puede que el efecto sea percibido después de acabado el tratamiento. En la mayoría de los casos, estos cambios no son fáciles de percibir, y la gente alrededor de una persona con cáncer puede que no note cambio de esta índole en el paciente en lo absoluto. Aun así, las personas que tienen problemas son conscientes de las diferencias en su proceso de pensar.

## ¿Se puede prevenir el quimiocerebro?

En la actualidad no se sabe de manera alguna para prevenir el efecto de quimiocerebro. Parece ocurrir con mayor frecuencia cuando hay dosis altas de quimioterapia y si el cerebro fue sometido a tratamientos con radiación. Sin embargo, debido a que este efecto tiende a ser leve y a desaparecer con el tiempo, el plan de tratamiento no deberá ser modificado con el fin de prevenir este efecto secundario.

## Algunas medidas que puede tomar para sobrellevar el efecto de quimiocerebro

### Sobrellevar el efecto en el día-a-día

- **Utilice un planificador diario, libretas, notas de recordatorio o su teléfono inteligente.** Lleve un registro de las citas y horarios, listas de tareas, fechas importantes, números telefónicos y direcciones, notas de reuniones, e incluso de películas que le gustaría ver o libros que le gustaría leer.
- **Haga las tareas más exigentes** a la hora del día cuando sienta que sus niveles de energía sean los más altos.
- **Ejercite su cerebro.** Empiece una clase, haga crucigramas o aprenda a hacer algo nuevo.
- **Descanse y duerma lo suficiente.**
- **Ejercite su cuerpo.** La actividad física habitual es buena para su cuerpo pues mejora su estado de ánimo, le hace sentir más alerta y le ayuda a sentir menos cansancio.
- **Coma verduras.** Algunos estudios han demostrado que comer más alimentos vegetales puede ayudarle a mantener su capacidad intelectual.
- **Establezca rutinas y sígalas.** Ponga las cosas que suele perder en el mismo lugar cada vez luego de usarlas. Trate de seguir el mismo programa todos los días.
- **Procure no hacer dos o más cosas simultáneamente.** Concéntrese en una sola cosa a la vez.
- **Haga un seguimiento de sus problemas de memoria.** Anote en un diario los problemas conforme ocurran y lo que esté sucediendo en esos momentos (puede llevar un registro de esto en su agenda). Los medicamentos tomados, la hora del día, y dónde se encuentra pueden ayudarle a descubrir qué es lo que afecta su memoria. Mantener un registro del momento en que los problemas empeoran también puede ayudarle a prepararse al evitar sus charlas o reuniones importantes en esos momentos.
- **Trate de no concentrarse en cuánto le afecta el efecto de quimiocerebro.** La aceptación del problema lo ayudará a enfrentarse a él. Los pacientes dicen que poder reírse de las cosas que uno no puede controlar puede ayudar en sobrellevar mejor la situación.

Y recuerde, es probable que usted sea consciente de sus problemas mucho más de lo que los demás siquiera lo noten.

### Hablar al respecto con otras personas

Otra cosa que puede hacer para controlar mejor el efecto de quimiocerebro es hablando al respecto con sus familiares y amigos, así como con su equipo de profesionales médicos. Dígales por lo que está pasando. Esto puede ayudar a que se sienta mejor.

El quimiocerebro es un efecto secundario que puede aprender a controlar. Si bien este efecto podría no ser fácil de percibir, como la pérdida del cabello o los cambios en la piel, es posible que sus seres queridos hayan notado algunas cosas y puedan incluso ayudarle. Por ejemplo, puede que cuando usted tenga prisa, ellos observen que suele tener dificultad en encontrar las cosas.

Diga a sus amistades o seres queridos cómo podrían ayudarle. El apoyo y comprensión que ellos le brinden podrá ser útil para sobrellevar mejor la situación.

### Hable con su equipo de profesionales médicos.

Reporte cualquier cambio mental que esté teniendo a su equipo de profesionales médicos. Infórmeles sobre cuándo empezó a notar algún problema, qué es lo que lo provocó, así como cualquier cosa que parezca mejorarlo o empeorarlo. No se espere hasta que esto le afecte al nivel de su vida cotidiana para reportarlo a su equipo de profesionales médicos. Puede que ellos le sugieran que acuda a un especialista que pueda trabajar con usted sobre cómo manejar los problemas de la memoria y el pensamiento.



Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite [www.cancer.org/es](http://www.cancer.org/es) o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

