

Los tratamientos contra el cáncer, tales como la quimioterapia, otras farmacoterapias y la radioterapia aplicada al cerebro, pueden causar cambios en el funcionamiento cognitivo (capacidad para pensar). Estos cambios pueden afectar la concentración, la memoria y la capacidad multitarea. Muchos pacientes con cáncer presentan en cierta medida efectos cognitivos debidos al tratamiento. En la mayoría de los casos, estos problemas duran poco tiempo y mejoran después de finalizado el tratamiento. Sin embargo, en algunas personas los cambios del funcionamiento cognitivo pueden ser problemas a largo plazo.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS COGNITIVOS

Los problemas cognitivos (del pensamiento) son efectos secundarios verdaderos del tratamiento del cáncer que pueden ser frustrantes y atemorizantes para los pacientes que los presentan.

Con mayor frecuencia, los cambios que los pacientes notan son tan sutiles que tal vez sus familiares, amigos y compañeros de trabajo ni siquiera se percaten. No obstante, algunos pacientes tienen problemas mucho mayores de memoria o concentración que podrían ser evidentes para los demás. Estos cambios pueden hacer que las personas sean incapaces de volver al trabajo o a la escuela, o que se resistan a participar en actividades sociales. En el caso de estas personas, las actividades diarias normales pueden exigir mucho esfuerzo mental.

Algunos sobrevivientes de cáncer denominan “quimocerebro” a los cambios cognitivos (del pensamiento) que pueden ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer.

Consulte con el médico si tiene alguna de las siguientes inquietudes:

- Problemas de memoria, tales como olvidar cosas que solía recordar sin ningún problema
- Dificultad para encontrar la palabra correcta
- Dificultad para procesar rápidamente los pensamientos
- Problemas para entender lo que dicen los demás
- Problemas para concentrarse y prestar atención
- Dificultad para seguir instrucciones
- Problemas con la capacidad multitarea (menor capacidad para hacer más de una cosa a la vez)
- Dificultad para aprender y recordar información nueva

CONSEJOS PARA MANEJAR LOS EFECTOS COGNITIVOS

A continuación se citan algunas medidas que puede tomar para manejar los efectos secundarios cognitivos:

- Tome notas y prepare listas de las tareas pendientes. Colóquelas en un lugar conveniente donde las verá con frecuencia. También puede crear recordatorios en su teléfono celular.

- Emplee un calendario, planificador diario o aplicación móvil para llevar un registro de las citas médicas, actividades y fechas importantes.
- Organice su hogar y espacios de trabajo, y asegúrese de que cada cosa tenga un lugar asignado. Elimine todo lo que esté desordenado.
- Haga una cosa a la vez. Evite la multitarea. Sea paciente consigo mismo y dese más tiempo para llevar a cabo cada tarea.
- Reduzca al mínimo las distracciones y guarde los dispositivos electrónicos (por ejemplo, el teléfono celular) cuando esté trabajando.
- Ejercite el cerebro leyendo o resolviendo crucigramas, o dedíquese a un nuevo pasatiempo, por ejemplo, pintar o llevar un diario.
- Ejercite el cuerpo. Pida al equipo de profesionales médicos encargados de su atención que lo ayude con un programa de ejercicio adecuado.
- Aliméntese bien incluyendo en sus comidas alimentos que promuevan el funcionamiento adecuado del cerebro. Estos alimentos incluyen pescado, vegetales de hojas de color verde oscuro, frutas y vegetales frescos y granos integrales.
- Evite consumir bebidas alcohólicas y otras sustancias que alteren el estado mental.
- Duerma y descanse lo suficiente. Trate de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Si necesita descansar durante el día, limite las siestas a no más de 30 minutos.
- Reduzca el estrés. Cuide de su salud mental buscando maneras de relajarse, por ejemplo, practicando técnicas de respiración profunda o meditación. Para obtener más información sobre las maneras en que el estrés afecta a las personas y consejos para relajarse y afrontar las presiones, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Manejo del estrés*.
- Pida ayuda. Sea honesto con sus familiares y amigos para que ellos entiendan lo que le sucede y lo ayuden a recordar cosas y a completar las tareas.
- Piense en la posibilidad de informar a su empleador. Es su decisión contarle o no a su empleador acerca de sus problemas de salud. Sin embargo, si los efectos cognitivos dificultan el cumplimiento de su trabajo, tal vez desee hablar con su supervisor sobre las opciones de acomodaciones razonables que podrían ayudarlo. Por ejemplo, otorgarle más tiempo para terminar sus proyectos o un espacio de trabajo en un área silenciosa donde haya menos distracciones. Para obtener más información, visite www.LLS.org/EmploymentRights (en inglés).

HABLE CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES MÉDICOS

Si usted presenta problemas de memoria o concentración que afectan su trabajo o dificultan su vida cotidiana, informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención. El médico evaluará sus síntomas y le sugerirá maneras de manejar o tratar estos problemas.

Existen otros factores que también pueden cumplir una función en los cambios cognitivos, y estos pueden tratarse de forma separada. Entre ellos se incluyen la mala nutrición, deshidratación, ansiedad, depresión, fatiga e insomnio. Informe al equipo de profesionales médicos si tiene estas afecciones, ya que al tratarlas es posible que mejore su funcionamiento cognitivo (capacidad para pensar).

Lleve un diario de sus problemas de memoria y concentración para que el médico pueda entender mejor la forma en que dichos problemas afectan su vida cotidiana. Haga una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos a base de hierbas que tome y compártala con el equipo de profesionales médicos.

Cuando vaya al médico, pídale a un cuidador, amigo o familiar que lo acompañe para que tome notas y le brinde apoyo. Tal vez lo ayude grabar la información del médico y escucharla más tarde. Pregúntele al médico si puede grabar la conversación (la mayoría de los teléfonos celulares tienen una función de grabación).

Es posible que el médico lo remita a un neuropsicólogo (un psicólogo experto en el funcionamiento del cerebro) para que evalúe sus síntomas y le sugiera maneras de manejar las dificultades que tiene. A pesar de que no hay medicamentos aprobados para el tratamiento de los efectos cognitivos, el médico podría considerar la posibilidad de tratar sus síntomas con medicamentos aprobados para otras afecciones.

Los sobrevivientes de cáncer infantil también podrían tener efectos cognitivos debidos al tratamiento del cáncer.

Para obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Manejo de los efectos secundarios: efectos del tratamiento del cáncer infantil sobre el aprendizaje*.

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Cuáles son los efectos cognitivos de los tratamientos empleados en mi caso?
- ¿Cuándo es probable que se presenten los efectos cognitivos?
- ¿Hay algún cambio, signo o síntoma sobre el cual debería informar de inmediato al equipo de profesionales médicos?
- ¿Cuál es la causa probable de mis síntomas? ¿Hay algún otro problema médico que podría ser la causa de mis síntomas?
- ¿Cuánto duran, por lo general, los síntomas?
- ¿Qué puedo hacer para aliviar los efectos cognitivos?
- ¿Podré trabajar mientras que padezca de efectos cognitivos?
- ¿Puede remitirme a un neuropsicólogo o a otro especialista?

OBTENGA APOYO PERSONALIZADO.

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto de trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología que están disponibles de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).

ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN

- Llame al **800.955.4572**
- Visite www.LLS.org/especialistas

ENFERMEROS ORIENTADORES PARA ENSAYOS CLÍNICOS

- Llame al **800.955.4572**
- Visite www.LLS.org/ensayos

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de hematología, Grupo de enfermedades mieloides
Mayo Clinic, Rochester, MN