EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a los cambios cognitivos

En esta información se explican los cambios cognitivos que puede tener antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer y cómo puede hacerles frente.

Acerca de los cambios cognitivos

Muchas personas tienen cambios cognitivos antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Estos cambios incluyen problemas para:

- Prestar atención
- Concentrarse
- Pensar con rapidez
- Organizar ideas o tareas
- Memoria a corto plazo

Muchas personas describen estos cambios como una “laguna mental”.

A estos cambios en ocasiones se los llama “discapacidad

cognitiva inducida por la quimioterapia” porque los proveedores de cuidados de la salud consideraban que solo estaban relacionados con la quimioterapia. Ahora, sabemos que otros tratamientos también pueden causarlos.

Causas de los cambios cognitivos

Los cambios cognitivos tienen diversas causas, incluidos:

- Algunas quimioterapias
- Tratamiento con radiación en la cabeza y el cuello
- Irradiación corporal total (tratamiento con radiación en todo el cuerpo)
- Cirugía de cerebro
- Algunos medicamentos, como:
    - Terapia hormonal
    - inmunoterapia
    - Medicamentos contra las náuseas
    - Antibióticos
    - Analgésicos
    - Inmunodepresores
    - Antidepresivos
    - Medicamentos contra la ansiedad
    - Medicamentos para el corazón
    - Medicamentos para tratar los trastornos del sueño

    - Esteroides
- Infecciones
- Cáncer cerebral
- Otros cánceres que han hecho metástasis (se han diseminado) al cerebro
- Otras afecciones o síntomas relacionados con el cáncer o sus tratamientos, como:
    - Anemia (niveles bajos de glóbulos rojos)
    - Problemas de sueño
    - Fatiga (sentirse más cansado o tener menos energía de lo habitual)
    - Hipercalcemia (niveles altos de calcio en la sangre)
    - Desequilibrios de electrolitos (niveles altos o bajos de minerales en el cuerpo)
- Respuestas emocionales (como estrés, ansiedad o depresión)
- Deficiencias de vitaminas y minerales (como no recibir suficiente hierro, vitamina B o ácido fólico)
- Otros trastornos del cerebro o del sistema nervioso no relacionados con el cáncer

Síntomas de los cambios cognitivos

Los síntomas de los cambios cognitivos son:

- Problemas de memoria
- Problemas para prestar atención
- Problemas para concentrarse
- Problemas para encontrar la palabra adecuada
- Problemas para aprender cosas nuevas
- Problemas para hacer frente a las actividades diarias y para las tareas múltiples (hacer más de una cosa a la vez)
- Velocidad de pensamiento reducida

Puede que observe estos problemas durante su tratamiento contra el cáncer. Muchas personas descubren que sus cambios cognitivos mejoran mucho en el plazo de 1 año después de finalizar el tratamiento. Para algunas personas, los cambios cognitivos pueden durar varios años después del tratamiento.

Cómo hacer frente a los cambios cognitivos

Si tiene problemas con su memoria o percibe cualquier otro cambio en sus capacidades físicas o psíquicas, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud. Puede ayudarle a abordar algunos de los factores que

pueden provocar problemas cognitivos. Por ejemplo, algunos medicamentos pueden hacer que esté menos alerta y afectar su capacidad para pensar con claridad. Cambiar su receta puede ayudar a solucionar este problema.

Aquí hay algunas otras cosas que puede hacer para ayudar a controlar los cambios cognitivos:

- **Haga listas.** Lleve consigo un bloc de notas o su teléfono inteligente y anote las cosas que necesita hacer. Por ejemplo, lleve listas de cosas por comprar, mandados por hacer, llamadas por devolver y preguntas por realizar en sus citas. Tilde los elementos de la lista a medida que los completa.
- **Utilice una agenda o un organizador portátil.** Puede que estas listas lo ayuden a mantenerse al día con sus tareas diarias y a llevar un registro de sus citas y días especiales como cumpleaños y aniversarios.
- **Use un calendario para colgar en la pared.** Para algunas personas esto funciona mejor que una agenda portátil porque lo pueden colgar en un lugar más visible que frecuente a diario. Póngalo en un lugar donde lo pueda ver varias veces al día.
- **Fije una alarma en su teléfono inteligente o**

tableta para cuando necesite tomar sus medicamentos.

- **Organice su entorno.** Mantenga las cosas en lugares frecuentes así recordará dónde las deja. Por ejemplo, guarde las llaves de su auto siempre en el mismo lugar.
- **Evite las distracciones** Trabaje, lea y piense en un entorno tranquilo y ordenado. Esto puede ayudarle a mantenerse concentrado.
- **Mantenga conversaciones en lugares tranquilos**. De esta manera, reduce las distracciones y puede concentrarse mejor en lo que la otra persona le está diciendo.
- **Repita la información en voz alta luego de recibirla y anote los puntos importantes.**
- **Utilice juegos de palabras (como las rimas) para ayudarle a recordar cosas.**
- **Mantenga la mente activa.** Haga crucigramas y juegos de palabras, o asista a una conferencia sobre un tema que le interese.
- **Revise.** Vuelva a revisar lo que escribe para asegurarse de que ha usado las palabras y la ortografía correctas.
- **Entrénese para enfocarse.** Por ejemplo, si continua

extraviando sus llaves, dedique un momento para pensar o grabar lo que está haciendo cada vez que las deja en algún sitio. También, dígase en voz alta, “Estoy poniendo mis llaves en mi aparador”. Luego, mire nuevamente sus llaves y repita: “Las llaves están en mi aparador”. La señales auditivas (oído) le dan un impulso adicional a su memoria.

- **Haga ejercicio, coma bien, y descanse y duerma lo suficiente.** Estas cosas ayudan a que su memoria funcione de la mejor manera.
- **Comente a sus seres queridos por lo que usted está atravesando.** Es probable que puedan ayudarlo y darle ánimo.

Pasos para mejorar su concentración

La concentración es la capacidad de mantenerse enfocado en su trabajo sin dejar que las personas, sentimientos, pensamientos o actividades se interpongan en el camino. Las siguientes son algunas estrategias para lograr o mejorar la concentración:

1. Logre concentración
    - Esté alerta por las distracciones externas. Por ejemplo, permita que su correo de voz reciba las llamadas cuando se encuentra en medio de una tarea. De esa manera, no se distraerá con la

llamada.

- Trate de reconocer las distracciones internas, como pensamientos, emociones, sensaciones físicas y hambre. Estas cosas pueden interrumpir su capacidad de concentración. Tome medidas para reducir estas distracciones internas. Por ejemplo, si tiene hambre, coma un bocadillo antes de comenzar una tarea.
- Interrumpa los pensamientos que lo distraen y que surgen en su mente ni bien tome conciencia de ellos. Puede hacerlo reconociendo el pensamiento y luego, conscientemente, volviendo a poner atención en la tarea que está realizando.
- Tenga a mano un cuaderno o un bloc de notas. Si pasa por su cabeza algo que necesita hacer en el medio de una tarea, anótelo para quitarlo de su mente y programe un horario para realizarlo más tarde.

2. Aumentar la concentración
    - Dedique tiempo para concentrarse. Imagínese cómo se sentiría o qué podría lograr después de completar su tarea.
    - Cuando lea, use un lápiz o un resaltador. Tome notas o resalte puntos importantes.

- Divida las tareas en partes más pequeñas y manejables.
- Planee recesos de acuerdo con su lapso de concentración. Tómese un receso, camine o almuerce para despejar su cabeza.
- Si está perdiendo el foco, párese. El acto físico de pararse trae su atención al hecho de que está perdiendo el foco.
- Cambie sus actividades. A menudo, el cambio es tan bueno como tomarse un receso.

3. Desarrolle sus hábitos de concentración. Como cualquier otra habilidad, usted debe aprender, desarrollar y practicar la concentración.
   - Averigüe cuánto dura su período de concentración. Para hacer esto, anote la hora en que comienza una tarea (como leer). Tan pronto como su mente comience a divagar, escriba la hora de nuevo. La duración entre las horas de inicio y finalización es su período de concentración.
   - Determine el momento en que su nivel de concentración es óptimo. Busque un momento durante el día en el que sepa que no será interrumpido y que su nivel de energía coincida con la tarea particular. Intente planificar sus tareas

respectivamente.

- Averigüe si existe un entorno que le ayude a concentrarse mejor. Apártese de las distracciones durante períodos determinados para realizar su trabajo. Descubra qué alternativas resultan mejor en su caso, ya sea un escritorio despejado y buena luz o música relajante de fondo.

Hable con un neuropsicólogo

Los neuropsicólogos tienen una formación especial para medir y tratar los cambios cognitivos. Si aún se están produciendo cambios cognitivos que se interponen en sus actividades diarias 1 año después de finalizar el tratamiento contra el cáncer, es posible que desee consultar a un neuropsicólogo.

Nuestros neuropsicólogos de Memorial Sloan Kettering (MSK) tienen una formación especial para evaluar y tratar los cambios cognitivos en personas con cáncer. Pueden evaluar los aspectos con los que tiene problemas y recomendarle el tratamiento adecuado para usted. Este tratamiento puede ayudar a reducir el efecto de los cambios cognitivos.

Después de realizar una evaluación completa, puede que su neuropsicólogo sugiera rehabilitación cognitiva. Esta consiste en trabajar las áreas en las que tiene

problemas. También desarrollará un plan que le ayude a mejorar su funcionamiento. Esto le ayudará a controlar mejor su vida diaria.

Algunas aseguradoras y los planes Medicare y Medicaid cubren estos servicios, pero la cobertura varía. Llame a su compañía de seguros antes de elegir un plan de tratamiento para que pueda ver lo que cubren.

Recursos para las personas con cambios cognitivos

Recursos de MSK

- Para programar una cita con uno de nuestros neuropsicólogos, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre sus inquietudes. Si cree que una evaluación neuropsicológica es adecuada para usted, puede derivarlo al Servicio de Evaluación Neuropsicológica de MSK. Llame al 212-610-0489 o visite www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/cognitive-testing para obtener más información.
- El Centro de Rehabilitación Sillerman tiene a terapeutas ocupacionales capacitados que realizan terapia de rehabilitación cognitiva para las personas que experimentan pérdida de memoria y problemas para concentrarse. Llame al 646-888-1900 o visite

www.mskcc.org/locations/directory/sillerman-rehabilitation para obtener más información.

- El programa de Recursos para la vida después del cáncer (RLAC) tiene servicios de apoyo para sobrevivientes de cáncer y sus familias. Puede hablar con un trabajador social que entienda sobre cuestiones del cáncer. Los trabajadores sociales de RLAC pueden ofrecer apoyo individual y enviarlo a diversos grupos de apoyo que le podrían servir. Llame al 646-888-8106 para obtener más información.
- Mire un video sobre cómo hacer frente a los cambios cognitivos después del tratamiento contra el cáncer. Puede verlo en nuestro sitio web en www.mskcc.org/playlists/discussion-about-post-treatment-changes-thinking-and-memory

Otros recursos

Consejo Norteamericano de Psicología Profesional
www.abpp.org
Tiene nombres de neuropsicólogos calificados en su área.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre la calle West 25th y la calle

26th)
Nueva York, NY 10001
Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center