

Cambios en la memoria

(Available in English, *Memory Changes: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“Mi enfermera dijo que durante el tratamiento puede ser difícil concentrarse. Me ayudó que apuntara las fechas importantes en el calendario. Para recordar cosas importantes, escribí notas que pegué en la puerta del refrigerador”. —Julia Beatriz

¿Qué está causando estos cambios?

Su doctor investigará la causa de estos cambios. Se pueden deber al estrés, a una medicina que está tomando, al cáncer mismo, al tratamiento para el cáncer, a otros problemas de salud.

Consejos que puede seguir:

Haga un plan del día.

- Trate de hacer lo que requiere más concentración a la hora del día cuando se siente mejor.
- Descanse más.



Usted o un familiar deberán llamar a su doctor o enfermera si:

- siente confusión
- siente tristeza o depresión
- le cuesta mucho trabajo pensar o recordar cosas



- Si tiene mucha confusión, pida a alguien que se quede con usted. No se quede en casa sin compañía.

Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Qué puede estar causando estos problemas?
3. ¿Hay alguna medicina que pueda ayudarme?
4. ¿Qué otros consejos me pueden dar?
5. ¿Cuánto tiempo durarán estos problemas?

Ayúdense a recordar las cosas:

- Escriba o grabe las cosas que quiere recordar.
- Escriba la información y las fechas importantes en un calendario.
- Use una cajita de 7 días para sus pastillas (“pill box”). Use un calendario para recordar cuándo debe tomar sus medicinas.

Pida ayuda.

- Pida ayuda a una amistad o a un familiar cuando la necesite.
- Pida ayuda a su enfermera o a la asistente social para llevar un diario de las medicinas y de las visitas al médico.



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/memoria

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

