

Consejos para tratar problemas de memoria o de pensamiento Disfunción cognitiva relacionada con el cáncer (CRCD)

Después de recibir el tratamiento para el cáncer, algunas personas informan problemas para pensar. A veces se lo conoce como “quimio cerebro”. Los síntomas incluyen pérdida de la memoria, dificultad para prestar atención, dificultad para finalizar varias actividades y problemas con las habilidades en matemáticas y el lenguaje. A un año de haber finalizado el tratamiento, las personas informan que estas dificultades mejoran bastante o desaparecen. Sin embargo, para algunas personas los síntomas pueden continuar durante años después de completar el tratamiento.

Causas de los problemas de memoria o de pensamiento

En la actualidad, los investigadores están estudiando las causas exactas de los problemas de memoria o de pensamiento para encontrar mejores formas de prevención y tratamiento. Algunos factores que pueden contribuir a la causa de los problemas de memoria o de pensamiento son los siguientes:

- recuentos de glóbulos bajos (especialmente glóbulos rojos que transportan oxígeno)
- estrés
- depresión
- ansiedad
- fatiga
- trastornos del sueño
- medicamentos
- cambios hormonales
- dolor
- pérdida del control

A continuación, encontrará algunos consejos que puede seguir para controlar la “quimio cerebro”:

Simplificar las actividades

- Divida las actividades grandes en tareas más pequeñas y manejables.
- Evite realizar varias tareas al mismo tiempo y complete una tarea a la vez.
- Planifique y tómese tiempo adicional para las tareas.
- Modifique o disminuya la carga escolar o laboral.
- Organice el ambiente para que sepa a donde están las cosas.

Evite las distracciones

- Reduzca o elimine el ruido de la radio y la televisión de fondo.
- Elija un entorno en paz cuando trabaje, lea o piense.
- Tenga conversaciones en lugares tranquilos.
- Ordene los ambientes.

Conozca sus límites y realice modificaciones

- Establezca y apéguese a una rutina.
- Haga listas, registros diarios, tenga agendas o calendarios detallados.
- Pídale a las personas que repitan las cosas cuando sea necesario y que anoten puntos importantes.

- Use Post-it® para evitar tener que recurrir a la memoria.
- Deje recordatorios importantes en el buzón de voz o envíese un mensaje de texto.
- Visite el Centro de Recursos y Aprendizaje y pida el “Diario de pacientes” para realizar un seguimiento de su atención.

Esté dispuesto a pedir ayuda a otras personas

- Pídale a su familia y amigos que le ayuden con los quehaceres difíciles, como ir al supermercado.
- Lleve a alguien con usted a las citas y tratamientos.
- Informe a su equipo de atención médica si cree que sus problemas de memoria o de pensamiento están empeorando.
- Únase a un grupo de apoyo.

Cúidese a usted mismo

- Haga ejercicio, coma bien y duerma mucho.
- Si fuma, no lo haga más.
- Reduzca el consumo de cafeína.
- Use anteojos y audífonos si los necesita.
- Participe en terapia de relajación como yoga, imágenes guiadas o meditación.

Empodérese

- Realice un seguimiento de sus síntomas e infórmelos a su equipo de atención médica.
- Mantenga el cerebro activo leyendo, haciendo rompecabezas, crucigramas o sopas de letras.
- Celebre sus avances, mejoras y éxitos.
- Para obtener más información sobre los problemas de memoria o de pensamiento, visite los siguientes sitios web:
 - www.cancercare.org
 - Cancercare: incluye asesoramiento, educación, asistencia financiera y ayuda práctica.
 - www.carf.org
 - CARF: La Comisión de Acreditación de Rehabilitación: enumera los programas de rehabilitación acreditados en cada estado y califica los programas en rehabilitación médica ambulatoria, rehabilitación ocupacional y rehabilitación de lesiones cerebrales, los cuales pueden ser útiles para pacientes con problemas de memoria o de pensamiento.
 - <http://www.cancer-symptoms.com/>
 - Este sitio web diseñado por la Sociedad de Enfermería de Oncología brinda información sobre el aprendizaje y el manejo de los síntomas comunes del tratamiento del cáncer, incluidos los problemas de memoria o de pensamiento.
 - www.livestrong.org
 - Desarrollado por la Fundación Lance Armstrong, este sitio proporciona la información práctica y las herramientas que las personas que viven con cáncer necesitan para vivir con fuerza. En este sitio se incluye información específica sobre problemas de memoria o pensamiento.

Si necesita ayuda de inmediato, llame al 732-235-2465 y seleccione la opción que mejor satisfaga sus necesidades.