EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a los cambios cognitivos

En este documento informativo se explican los cambios cognitivos que puede tener antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. También se explica cómo puede hacerles frente.

Información sobre los cambios cognitivos

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

- Prestar atención.
- Concentrarse (enfocarse).
- Pensar con rapidez.
- Organizar ideas o tareas.
- Memoria a corto plazo.

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

Los cambios cognitivos pueden ser leves (no graves) y de

corta duración, o pueden ser más evidentes y durar más tiempo. Estos cambios son comunes y, muchas veces, ocurren porque hay varios factores que le están afectando al mismo tiempo.

Causas de los cambios cognitivos

A estos cambios cognitivos a veces se los llama "discapacidad cognitiva inducida por la quimioterapia". Esto se debe a que los proveedores de cuidados de la salud creían que estos cambios solo estaban causados por la quimioterapia (quimio). La quimioterapia es un tratamiento que utiliza medicinas para detener o ralentizar el crecimiento de las células cancerosas.

Ahora sabemos que los cambios cognitivos tienen diversas causas, que son, entre otras:

- El cáncer en sí. Algunas personas notan problemas cognitivos incluso antes de comenzar el tratamiento. Esto puede deberse a lo siguiente:
  - La inflamación causada por el cáncer.
  - La respuesta del sistema inmunitario para combatir el cáncer.
  - El estrés relacionado con el diagnóstico de cáncer y los planes de tratamiento.
  - Los cambios en lo que come o en la cantidad de

alimentos que consume.
    - Dificultad para dormir.
- Algunos tratamientos contra el cáncer, como:
    - Quimioterapia.
    - Radioterapia, incluso:
        - Radiación en la cabeza y el cuello.
        - Irradiación corporal total. Esta es una radioterapia que se administra en todo el cuerpo.
    - Terapia hormonal. Este es un tratamiento que utiliza medicinas para evitar que el cuerpo produzca hormonas que favorecen el crecimiento de las células cancerosas.
    - Inmunoterapia. Este es un tratamiento que utiliza su sistema inmunitario para detener o ralentizar el crecimiento de las células cancerosas.
    - Cirugía y anestesia (medicina que le hace dormir durante la cirugía). Los cambios cognitivos a corto plazo a veces pueden presentarse después de una cirugía, especialmente en los adultos mayores.
- Algunas medicinas, como:

◦ Medicinas contra las náuseas ◦ Antibióticos ◦ Analgésicos ◦ Inmunodepresores	◦ Antidepresivos ◦ Medicinas para la ansiedad ◦ Medicinas para el corazón ◦ Medicinas para tratar los trastornos del sueño ◦ Esteroides

- Infecciones.
- Cirugía de cerebro.
- El cáncer cerebral y otros tipos de cáncer que han hecho metástasis (se han diseminado) al cerebro.
- Otros problemas o síntomas causados por el cáncer o sus tratamientos, como:
  - Anemia. La anemia ocurre cuando el cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos.
  - Problemas de sueño.
  - Fatiga (cuando se siente más cansado y débil de lo normal). La fatiga puede presentarse como un efecto secundario de la radioterapia y puede causar cambios cognitivos.
  - Dolor. El dolor puede consumir gran parte de su energía mental, lo que dificulta concentrarse y recordar las cosas.
  - Hipercalcemia. Ocurre cuando tiene niveles altos de

calcio en la sangre.
    - Desequilibrios de electrolitos. Ocurre cuando los niveles de minerales en el cuerpo son demasiado altos o demasiado bajos.
- Emociones intensas (sentimientos), como el estrés, la ansiedad (sentimientos intensos de preocupación o miedo) o la depresión (sentimientos intensos de tristeza).
- Otros problemas de salud, como:
    - Deficiencia de vitaminas y minerales, como no consumir suficiente hierro, vitamina B o ácido fólico
    - Trastornos de la tiroides
    - Cambios hormonales
    - Problemas de visión o audición
- Otros trastornos del cerebro o del sistema nervioso no causados por el cáncer, como:
    - Enfermedad de Alzheimer
    - Accidente cerebrovascular
    - Enfermedad de Parkinson
    - Esclerosis múltiple
    - Lesión cerebral traumática, como una conmoción cerebral

- Trastornos convulsivos
- Otros problemas de salud que afectan el cerebro y el sistema nervioso

Síntomas de los cambios cognitivos

- Problemas de memoria, como:
  - Olvidar citas o conversaciones recientes
  - Perder objetos con más frecuencia
  - Dificultad para aprender información nueva
  - Dificultad para recordar información rápidamente
- Problemas de atención y concentración, como:
  - Dificultad para concentrarse en las conversaciones, la lectura o las tareas laborales.
  - Distraerse con facilidad. Una distracción es algo que desvía su atención de lo que está haciendo.
  - Dificultad para seguir información compleja (complicada).
  - Necesitar leer algo varias veces para entenderlo.
- Problemas de comunicación, como:
  - Dificultad para encontrar la palabra correcta cuando habla
  - Olvidarse lo que estaba diciendo en medio de una

oración

- Fatiga (cansancio) mental, como:
  - Sentirse cansado mentalmente después de hacer tareas que antes eran fáciles
  - Necesitar más descansos durante el día
  - Sentir que no le queda energía después de concentrarse en algo
- Problemas de planificación y resolución de problemas, como:
  - Dificultad para realizar varias tareas al mismo tiempo (hacer más de una cosa a la vez)
  - Dificultad para organizar o planificar actividades
  - Dificultad para establecer prioridades entre las tareas (decidir qué hacer primero)
  - Sentirse menos capaz de resolver problemas o de adaptarse a cambios en los planes o las situaciones
- Problemas con la velocidad de pensamiento, como:
  - Pensar más lentamente de lo habitual
  - Tardar más en terminar las tareas
  - Sentirse mentalmente lento o abrumado

La mayoría de los síntomas cognitivos son de leves a moderados. Sin embargo, aun así pueden afectar su

trabajo, su capacidad para realizar las actividades diarias y su calidad de vida.

Si nota cualquiera de estos síntomas durante el tratamiento contra el cáncer, infórmeselo a su equipo de atención. Ellos pueden determinar qué está causando estos síntomas y recomendarle maneras de aliviarlos.

¿Cuánto tiempo duran los síntomas cognitivos?

En la mayoría de las personas, los síntomas cognitivos no empeoran después del tratamiento contra el cáncer. Por lo general, los síntomas permanecen iguales o mejoran (se alivian) con el tiempo. Muchas veces, los síntomas mejoran cuando se tratan otros problemas, como la fatiga, los problemas para dormir, el dolor o los efectos secundarios de las medicinas.

La mayoría de las personas se sienten mucho mejor dentro del primer año después de terminar el tratamiento. En otras personas, los síntomas pueden durar algunos años después del tratamiento.

Si está recibiendo terapia hormonal a largo plazo, es posible que tenga síntomas cognitivos mientras continúe recibiendo las hormonas. El tiempo que se tarda en sentirse mejor después de terminar la terapia hormonal es diferente para cada persona.

Cómo hacer frente a los cambios cognitivos

Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar los cambios cognitivos:

Mantenga un estilo de vida saludable

- Haga que el ejercicio sea parte de su rutina. Hable con su equipo de atención sobre qué ejercicios son adecuados para usted.
- Lleve una dieta sana. Si desea hablar con un nutricionista dietista clínico de MSK, pídale una derivación a su equipo de atención.
- Tome agua para estar hidratado.
- Concéntrese en dormir bien.
- Mantenga el dolor bajo control.
- Reciba tratamiento para cualquier otro problema de salud que pueda tener.

Cuide su salud mental y emocional

- Busque apoyo si está sintiendo estrés, ansiedad o depresión. Comparta sus sentimientos con sus seres queridos, quienes pueden brindarle apoyo emocional y consuelo. También puede recibir apoyo de un profesional de la salud mental, como un trabajador social, un consejero o un psicólogo. Puede brindarle

asesoramiento o terapia para ayudarle a hacer frente a sus emociones.

- Practique técnicas de relajación (como respirar profundamente, hacer estiramientos y meditar) para ayudar a controlar el estrés. Visite www.msk.org/meditation para escuchar las meditaciones guiadas gratuitas de nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral.
- Realice actividades que disfrute.

Use estrategias de rehabilitación cognitiva

Las estrategias de rehabilitación cognitiva son maneras de ayudar a manejar los cambios cognitivos, como los problemas relacionados con el pensamiento, la memoria y la concentración.

- Desarrolle rutinas y hábitos. Hacer las mismas tareas de la misma manera todos los días puede ayudarle a depender menos de la memoria. Las rutinas y los hábitos hacen que las tareas diarias sean más automáticas, por lo que necesita pensar menos en ellas. Algunos ejemplos son tomar sus medicinas a la misma hora y poner siempre las llaves en el mismo lugar.
- Use ayudas externas para la memoria. Estas son herramientas que le ayudan a recordar cosas, mantenerse organizado y completar tareas. Algunos

ejemplos de ayudas externas para la memoria son los calendarios, las listas de tareas pendientes y las aplicaciones o las alarmas de recordatorio.

- Aprenda estrategias de compensación. Estas son herramientas y técnicas que le ayudan a manejar los problemas para pensar o recordar. En lugar de tratar de corregir esos problemas, usted aprende nuevas maneras de hacer las cosas. Algunos ejemplos de estrategias de compensación son anotar las cosas en lugar de tratar de recordarlas y reducir las distracciones cuando necesita concentrarse.

Algunas personas se benefician de trabajar con especialistas en rehabilitación cognitiva, como terapeutas ocupacionales, patólogos del habla y del lenguaje o neuropsicólogos.

Consejos para ayudar a mejorar la función cognitiva

Trabaje en un lugar tranquilo y silencioso

- Silencie las notificaciones de su teléfono inteligente que no sean importantes
- Cierre las pestañas del navegador de internet que no esté usando
- Reduzca el ruido de fondo, como el del televisor u otras

fuentes de ruido

Concéntrese en una tarea a la vez

- Evite hacer varias cosas al mismo tiempo cuando sea posible
- Termine una tarea antes de comenzar otra
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y fáciles de manejar

Planifique las tareas importantes para el momento correcto del día

- Identifique cuándo se siente más concentrado y con mayor claridad mental, y haga las tareas más difíciles durante ese tiempo
- Planifique sus tareas para los momentos en que no tendrá interrupciones y tenga el nivel de energía necesario para realizarlas

Anote las cosas y use recordatorios

- Use una agenda o un calendario, en papel o digital, para ayudarle a mantenerse al día con sus tareas diarias
- Anote la información importante y revise lo que escribió para asegurarse de haber usado las palabras correctas y de que todo esté bien escrito
- Use aplicaciones de recordatorios o alarmas en su

teléfono inteligente, por ejemplo, para recordarle cuándo debe tomar sus medicinas

- Haga listas de tareas pendientes en un bloc de notas o en una aplicación para tomar notas, y marque las tareas a medida que las complete

Repita y repase la información importante para ayudarle a recordarla

- Repita la información en voz alta después de que alguien se la diga
- Tome notas durante las conversaciones
- Después de sus citas, repase lo que escuchó y revise los puntos principales

Tome descansos en el momento adecuado

- Tome un descanso antes de empezar a sentirse mentalmente cansado
- Tome descansos cortos para mantenerse concentrado y hacer más
- Alterne entre tareas más difíciles y tareas más fáciles para darle un descanso a su cerebro

Mantenga la mente activa

- Lea con frecuencia
- Aprenda habilidades y pasatiempos nuevos

- Haga rompecabezas, juegos de palabras u otras actividades que le hagan pensar
- Manténgase socialmente activo (pase tiempo con otras personas)

Consejos para ayudarle a mejorar la concentración

La concentración es la capacidad de mantener la atención en lo que está haciendo sin que las distracciones interfieran. Esas distracciones pueden ser personas, emociones, pensamientos u otras actividades.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a mejorar su concentración:

Consejos para fortalecer su concentración

- Esté alerta por las distracciones externas (del entorno). Silencie las notificaciones de su teléfono inteligente que no sean importantes, cierre las pestañas del navegador de internet que no esté usando y reduzca el ruido de fondo, como el del televisor u otras fuentes de ruido. Por ejemplo, deje que el buzón de voz responda las llamadas cuando esté en medio de una tarea. Así evitará distraerse con la llamada.
- Trate de identificar las distracciones internas, como pensamientos, emociones y sensaciones físicas, por

ejemplo, el hambre. Estas cosas pueden dificultar su capacidad para concentrarse. Identifique por qué ocurren estas distracciones internas y, si es posible, haga algo para reducirlas. Por ejemplo, si tiene hambre, coma un bocadillo antes de comenzar una tarea.

- Interrumpa los pensamientos que lo distraen tan pronto como los note. Cuando se dé cuenta de que un pensamiento lo está distrayendo, haga una pausa y reconózcalo. Luego, vuelva a centrar su atención en la tarea que estaba haciendo.
- Si es posible, tenga siempre a mano una libreta o un bloc de notas. Si pasa por su cabeza algo que necesita hacer en el medio de una tarea, anótelo. De esta forma, podrá sacarlo de su mente. Después, puede programar un momento más tarde ese día para ocuparse de ello.

Consejos para ayudarle a concentrarse mejor

- Dedique tiempo para concentrarse. Imagínese cómo se sentiría o qué podría lograr después de completar su tarea.
- Cuando lea, use un lápiz para tomar notas y un resaltador para destacar los puntos importantes.
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y fáciles de manejar.
- Planifique sus descansos según el tiempo que pueda

mantenerse concentrado. Tómese un descanso, camine o almuerce para despejar su cabeza.

- Si se da cuenta de que pierde el foco mientras está sentado, párese. El acto físico de pararse trae su atención al hecho de que está perdiendo el foco.
- No trabaje en la misma tarea durante demasiado tiempo. Si es posible, alterne entre diferentes tareas. Cambiar de una tarea a otra puede ser tan beneficioso como tomar un descanso. Esto puede ayudarle a despejar la mente y a concentrarse mejor.

Consejos para desarrollar y poner en práctica hábitos que mejoren su concentración

- Identifique cuánto tiempo puede mantenerse concentrado (cuánto tiempo puede mantener la atención). 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.
- Descubra en qué momentos del día su nivel de concentración es mejor y planifique sus tareas para esos momentos. Elija un momento del día en el que:
  - Sepa que no tendrá interrupciones.
  - Tenga el nivel de energía adecuado para la tarea que

necesita realizar.

- Cree un ambiente que reduzca las distracciones y le ayude a concentrarse mejor. Por ejemplo, un escritorio ordenado, buena iluminación o música relajante de fondo.

Hable con un neuropsicólogo

La mayoría de los cambios cognitivos mejoran dentro del primer año después de terminar el tratamiento contra el cáncer. Si estos problemas siguen afectando su vida diaria después de 1 año, es posible que le convenga consultar a un neuropsicólogo. Un neuropsicólogo es un psicólogo con capacitación especializada para diagnosticar y tratar problemas cognitivos.

En Memorial Sloan Kettering (MSK), su neuropsicólogo evaluará los cambios cognitivos que usted esté experimentando. Después de la evaluación, trabajará con usted para elaborar un plan de tratamiento adecuado para sus necesidades. Es posible que le recomiende rehabilitación cognitiva. Este tipo de terapia se centra en las áreas en las que usted tiene dificultades. Puede ayudar a reducir los síntomas de los cambios cognitivos y a que pueda manejar mejor su vida diaria.

La mayoría de las compañías de seguros y los planes de

Medicare y Medicaid cubren estos servicios, pero la cobertura depende de su plan. Antes de elegir un plan de tratamiento, consulte con su compañía de seguros para saber qué servicios cubre. Puede llamar usted mismo o pedir que el centro de rehabilitación cognitiva al que lo remitieron se comunique con su compañía de seguros por usted.

Cuándo llamar a su equipo de atención

Llame a su equipo de atención médica si sus síntomas cognitivos:

- Interfieren con su trabajo, estudios o actividades diarias.
- Siguen empeorando con el tiempo.
- Aparecen junto con cambios importantes en su estado de ánimo o comportamiento.
- Le dificultan manejar sus medicinas, sus finanzas (dinero) o ambos.
- Le preocupan mucho a usted y a su familia.

Recursos

Recursos de MSK

- Si desea programar una cita con un neuropsicólogo de MSK, hable primero con su oncólogo principal de MSK. Su oncólogo de cabecera de MSK es el médico

especializado en cáncer que le recetó su tratamiento contra el cáncer. Si cree que una evaluación neuropsicológica es adecuada para usted, puede derivarlo al Servicio de Neuropsicología de MSK. Para obtener más información, visite www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/cognitive-testing o llame al 212-610-0489.

- La terapia de rehabilitación cognitiva se ofrece en centros de MSK en Manhattan, Nueva Jersey y Long Island. Nuestros terapeutas ocupacionales capacitados pueden ayudarle si tiene dificultades para realizar sus actividades diarias habituales. Para obtener más información, llame al 646-888-1900.
- En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El Programa del Centro de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC) está destinado a pacientes y familiares que han terminado el tratamiento. Los trabajadores sociales del RLAC ofrecen seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También le pueden ayudar con problemas de seguros y empleo. Llame al 646-888-8106 para obtener más información.

Otros recursos

American Board of Professional Psychology

https://abpp.org
Este sitio web tiene un directorio que puede ayudarle a encontrar neuropsicólogos certificados por la junta en su área.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
Esta organización ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, 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