

Cambios en la capacidad de pensamiento y de memoria durante el tratamiento del cáncer

Durante el tratamiento del cáncer pueden ocurrir cambios en su capacidad de pensar. Este folleto le informa acerca de estos cambios y cómo ayudar a controlarlos.

¿Cuáles son estos cambios?

Usted puede encontrar difícil hacer estas cosas durante su tratamiento del cáncer:

- Pensar rápidamente
- Poner atención
- Encontrar las palabras adecuadas
- Hacer más de una cosa a la vez
- Recordar cosas
- Aprender cosas nuevas

A veces los cambios pueden durar hasta meses después de que su tratamiento del cáncer termine.

Hable con sus médicos si los cambios le dificultan hacer estas cosas:

- Cuidar de sí mismo
- Cuidar de su familia
- Hacer su trabajo

También hable con sus médicos si los cambios empeoran con el tiempo. Ellos podrían hacerle pruebas o darle medicamentos que ayuden.

Considere unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. Hablar con otras personas que ya han pasado por estos cambios podría ayudarle.

¿Qué puedo hacer acerca de estos cambios?

Organícese.

- Lleve un registro de las fechas y tareas importantes. Usted puede utilizar un planificador, un calendario, o una aplicación en su teléfono celular. Lleve un registro de este tipo de cosas:
 - Listas de cosas por hacer
 - Horas y lugares de citas
 - Números de teléfono
 - Nombres y descripciones de personas que usted desea recordar

- Decida cuáles son las tareas más importantes y hágalas primero.
- Tómese un tiempo todos los días para actualizar sus listas. Tache las cosas cuando las termine de hacer.
- Pida ayuda a otras personas.
- Divida las tareas grandes en pequeñas partes. Tome descansos cuando se sienta cansado o pierda su concentración.
- Programe alarmas en su teléfono o computadora para recordarle cuándo hacer las cosas de su lista. También puede programar alarmas para recordarle cuándo es el momento de tomar sus medicamentos.
 - Si no tiene un teléfono celular o una computadora, escriba su rutina diaria en un papel. Colóquelo en un lugar en donde lo verá con frecuencia, como en el refrigerador o el espejo del baño.
- escoja un lugar específico para mantener las cosas que suele usar frecuentemente, como las llaves del auto o sus anteojos.

Entréñese para concentrarse.

- Cuando las personas le digan cosas, escríbalas en un papel. Luego, repítalas en voz alta.
- Cuando lea algo, subraye o resalte con un marcador la información importante.
- Hágase imágenes mentales de lo que necesita recordar.
- Mantenga un lugar tranquilo y ordenado para realizar su trabajo o hablar con los demás.
- Aprenda a reconocer los pensamientos o emociones que lo distraen de lo que quiere hacer. Preste atención a ellos antes de empezar su actividad. Cuando estos pensamientos le vengán a la mente, preste atención y luego regrese a su trabajo.

Cuide de su cerebro.

- Mantenga su mente activa con rompecabezas, lecturas o un pasatiempo nuevo que sea de su interés.
- Haga estas cosas para mantener su memoria funcionando lo mejor posible:
 - Haga ejercicio
 - Coma bien
 - Duerma mucho
 - Reduzca el estrés con meditación o imágenes guiadas. El trabajador social de su equipo médico puede ayudarle a aprender estos métodos.