

# Problemas de memoria y pensamiento después del cáncer de seno

Informes para los que han sido diagnosticados con cáncer de seno, los que cuidan de ellos y los que les quieren.

“

*Es real y no estás sola.*



¿Has oído el término Chemo Brain o Quimiocerebro? Hasta la última década, cuando las mujeres informaban tener problemas de memoria y pensamiento durante o después de recibir tratamiento para el cáncer de mama, a menudo se las ignoraba. Ahora sabemos que el cáncer y el tratamiento del cáncer pueden causar estos cambios y se están realizando investigaciones sobre cómo ayudar a las personas que tienen quimiocerebro, también conocido como Deterioro Cognitivo Relacionado con el Cáncer (DCRC). Podemos confiar en que la mayoría de nosotros recuperemos nuestra función cerebral y en que hay cosas que podemos hacer para lidiar con los problemas de memoria y pensamiento are things we can do to deal with memory/thinking problems.

## Es real y no estás sola

Quizás lo más importante para algunas de nosotras sea saber que se han producido cambios físicos reales y que otras personas han pasado o están pasando por lo mismo. Para Karen (diagnosticada a los 39 años cuando tenía 3 hijos menores de 9 años), los problemas de memoria comenzaron un par de meses después de la quimioterapia.

“Un día estaba yendo a algún lugar en el auto y de repente no estaba seguro de si mi hijo de un año estaba en el auto; no recordaba abrocharlo en la sillita de seguridad. Esto fue aterrador para una mamá, pero di gracias de que él estuvo allí.”

zero  
breast cancer



DCRC a menudo da miedo. Afecta la memoria, la toma de decisiones, la concentración y la velocidad de procesamiento. Algunas pacientes con cáncer de mama informan sobre problemas que comienzan en el momento del diagnóstico, posiblemente relacionados con síntomas físicos, fatiga y angustia o preocupación emocional. Un estudio encontró que las mujeres que recibieron quimioterapia obtuvieron peores resultados en las pruebas de memoria que otros pacientes con cáncer de seno, y que sus cerebros estaban trabajando mucho más duro.

Los estudios de imágenes sugieren que la estructura del cerebro cambia con el tratamiento del cáncer, la manera en que se organiza, disminuyendo la capacidad de procesar información. Las hormonas y las terapias dirigidas también pueden causar problemas cognitivos. Conocer la causa de nuestros problemas de memoria y concentración puede ser un alivio, pero ¿cómo lidiamos con estos cambios?

## Manejo de problemas de memoria / pensamiento

El DCRC puede ser causado por afecciones tratables o por medicamentos. Los científicos están estudiando formas de recuperar la memoria y la cognición después del cáncer. Podemos controlar la fatiga con la alimentación saludable, el buen sueño, el ejercicio aeróbico, la meditación o respiración profunda y la reducción del estrés.

[www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/fatiga/fatiga-pdq](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/fatiga/fatiga-pdq)

[www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/memoria](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/memoria)

[www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/memoria/deterioro-cognitivo-pdq](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/memoria/deterioro-cognitivo-pdq)

Para DCRC en curso, hay cosas que podemos hacer para hacerle frente. Karen estaba frustrada con sus cambios de memoria. "He disminuido la velocidad y simplificado", dijo. Esto está en línea con otros consejos de DCRC:

1. **Permítase más tiempo** para hacer las mismas cosas que antes
2. **Evite la multitarea**
3. **Reduzca el desorden** y mantenga las cosas importantes en un lugar designado (como su teléfono)
4. **Siga una rutina**
5. **Encuentre formas de organizarse:** una lista de verificación, notas, un calendario, aplicaciones de teléfonos inteligentes o alarmas, etc.

Para Karen, un calendario en línea fue de gran ayuda.

“Descubrí que usar el calendario de Google para cada pequeña cosa ayudaba ... Yo uso recordatorios en el calendario para el día anterior y luego para la hora anterior.”

“

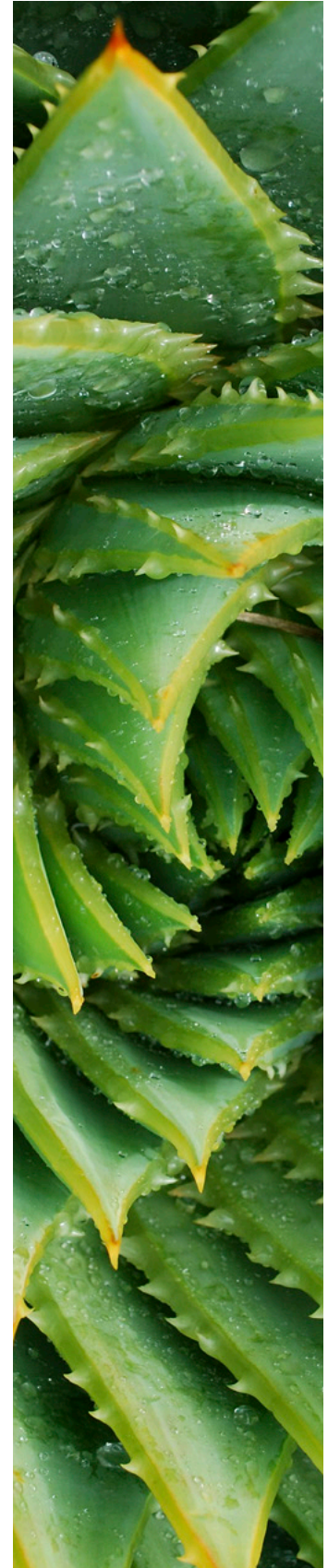
*Los amigos no se dan cuenta de que la pérdida de memoria es un hecho.*

Las alarmas y recordatorios son realmente útiles para recordar cuándo tomar medicamentos y para evitar faltar a citas médicas y de otro tipo. También pueden ayudar a establecer hábitos saludables, como establecer un tiempo para hacer ejercicio o reunirse con amigos.

### Conseguir apoyo

Las personas en nuestras vidas también son esenciales para brindarnos apoyo y mantener nuestros cerebros funcionando. La familia de Karen notó cambios cognitivos y estaban confundidos por eso. Sin embargo, no es siempre algo que otros puedan ver, es posible que necesitemos decirles por lo que estamos pasando. “Los amigos no se dan cuenta de que la pérdida de memoria es un hecho”, nos dijo Karen. ¡Informar a sus familiares y amigos que esto es normal después del tratamiento del cáncer y que debería mejorar con el tiempo puede hacer que ambos se sientan mejor! Cancer.net ([www.cancer.net/es/asimilación-con-cáncer/diálogo-sobre-el-cáncer](http://www.cancer.net/es/asimilación-con-cáncer/diálogo-sobre-el-cáncer)) tiene consejos sobre cómo hablar sobre estas cosas con amigos y familiares, incluidos niños y adolescentes.

Para aquellos de nosotros con trabajos cuando se nos diagnostica cáncer, regresar al trabajo puede plantear desafíos pero también puede ser una fuente de socialización y autoestima. Algunas madres del grupo de apoyo de Karen dijeron que regresar al trabajo las ayudó con su memoria. Una sobreviviente fue apoyada por su empleador y compañeros de trabajo mientras ella volvía a trabajar a tiempo completo. Otra sobreviviente dijo que ya no podía manejar dos sistemas informáticos diferentes y, por suerte, pudo jubilarse. Para algunos, la pérdida de interacción social es un problema tan grande como la pérdida de ingresos.







También podemos conocer gente nueva para tener un mayor apoyo e interacción social. Beneficios adicionales: no tienen ninguna expectativa sobre nuestras habilidades de pensamiento y todas nuestras historias serán nuevas para ellos.

## Manteniendo nuestros cerebros activos

Afortunadamente, se están realizando más investigaciones sobre cómo ayudar a las personas que han tenido cáncer a sobrellevar las dificultades cognitivas y mejorar nuestra calidad de vida durante y después del cáncer. A partir de 2014, se encontró que sólo un tipo de programa era efectivo: el entrenamiento cognitivo. La repetición de conjuntos de problemas estructurados o desafíos mentales condujeron a mejoras significativas en la flexibilidad y velocidad del pensamiento, y a mejoras en la memoria.

Hasta que se sepa más sobre el tipo o la cantidad de entrenamiento, podemos probar nuevos pasatiempos, jugar juegos, y resolver rompecabezas como una forma divertida de emplear y estimular nuestros cerebros! Como señaló Karen, debemos recordarnos que esta es nuestra nueva normalidad y avanzar con nuestra memoria o cualquier otro cambio que estemos experimentando.

Si le preocupa su memoria o capacidad de pensamiento, hable con su proveedor de atención médica.



Zero Breast Cancer es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) basada en San Rafael, CA.

*Aspiramos a un mundo con cero cáncer de seno.*

Aprenda más en [zerobreastcancer.org](https://zerobreastcancer.org)  
o contáctenos en [info@zerobreastcancer.org](mailto:info@zerobreastcancer.org)

*Este documento se desarrolló en colaboración con sobrevivientes de cáncer de seno y científicos de Kaiser Permanente.*



Si quiere apoyar nuestro trabajo, incluso el desarrollo de más recursos para sobrevivientes de cáncer de seno; considere hacer una donación en [zerobreastcancer.org/donate](https://zerobreastcancer.org/donate).