Quan pensar costa més:

els efectes de la malaltia i els tractaments en l'atenció i la memòria



24 hores | 365 dies

900 100 036 | contraelcancer.es

associació contra el càncer

Índex

1. Deteriorament cognitiu associat al càncer. Què m'està passant?

a. Què són les alteracions cognitives associades als tractaments oncològics?

b. Quins tipus d'alteracions pots experimentar?

2. Què hi puc fer?

a. Claus cognitives per millorar el teu funcionament

b. Cuidar el teu estil de vida per cuidar la teva ment

c. Suport professional per enfortir la teva ment

3. Contacta amb nosaltres



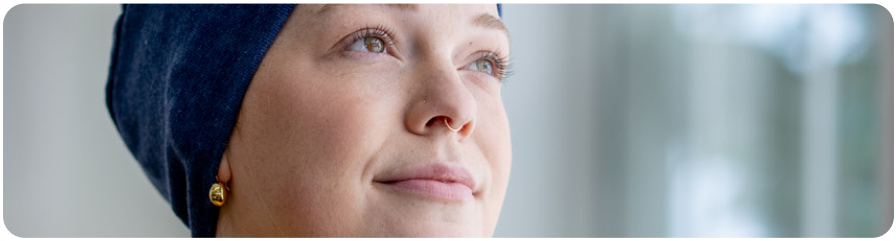
1 Deteriorament cognitiu associat al càncer. Què m'està passant?

Durant o després del tractament oncològic, **és habitual que algunes persones notin canvis en la seva capacitat per pensar amb claredat.** Potser has notat que et costa concentrar-te, et sents més distret o tens dificultat per recordar les coses. També et pot resultar més difícil organitzar les idees o gestionar les teves emocions.

Aquest fenomen es coneix com a **"Chemobrain" o deteriorament cognitiu associat al càncer.** Tot i que això pot resultar desconcertant o frustrant, en molts casos es tracta d'un fenomen passatger que sol millorar amb el temps i l'ajuda adequada.

En general, aquests canvis solen ser subtils, tot i que poden ser molestos i afectar el teu dia a dia. No solen impedir que continuïs fent les teves activitats habituals, tot i que és possible que et suposin més esforç, cosa que pot generar fatiga o esgotament. Com que sovint no són visibles per als altres, és possible que les persones que tinguis més a prop no els percebin i això pot fer-te sentir incomprès. Per aquest motiu, moltes persones no comenten aquests símptomes amb el seu equip mèdic fins que no es tornen més evidents.

A través d'aquesta guia, volem ajudar-te a entendre millor el que et passa i a trobar eines per alleujar aquests símptomes. A la primera part, trobaràs informació sobre el fenomen que experimentes i les seves causes. A la segona, t'oferirem pautes pràctiques i recursos que et poden ajudar a afrontar-lo i sentir-te millor en el teu dia a dia.



a. Què són les alteracions cognitives associades als tractaments oncològics?

Abans d'explicar en què consisteixen aquestes alteracions, és important comprendre què són les **"capacitats cognitives".**

Les capacitats cognitives són els processos mentals que ens permeten rebre, processar i respondre a la informació tant interna com del món que ens envolta. Aquestes capacitats ens ajuden, per exemple, a parlar, llegir, concentrar-nos, recordar informació útil en el dia a dia, com ara dates especials, tasques que hem de fer, visites mèdiques, etc.

En el context del càncer, parlem de **dificultats cognitives** quan es presenten canvis en aquests processos, relacionats amb tractaments com la quimioteràpia, l'hormonoteràpia o les teràpies dirigides. Aquest fenomen també se sol conèixer com a "chemobrain" o boira mental.

Però, per què passa?

Tot i que els tractaments oncològics són cada cop més específics i eficaços, poden afectar el funcionament del cervell. Poden fer que les neurones funcionin d'una manera més lenta, dificultin la formació de noves connexions o fins i tot facin malbé les ja existents.

A més a més, hi ha altres factors que poden influir negativament en el rendiment cognitiu, com ara tenir altres malalties (diabetis o patologies cardiovasculars), sentir molta ansietat o tristesa, portar un estil de vida poc saludable (alimentació inadequada, poca activitat física) o patir fatiga crònica, molt comú durant el tractament oncològic.

La fatiga física i emocional fa que el fet de pensar, reaccionar, prestar atenció o recordar coses impliqui més esforç. Aquesta sensació de lentitud mental pot resultar desconcertant o frustrant.

És important assenyalar que aquests canvis cognitius no impliquen un dany cerebral irreversible ni un procés neurodegeneratiu. En la majoria dels casos són alteracions reversibles i es poden recuperar amb el temps i l'ajuda adequada.

b. Quins tipus d'alteracions pots experimentar?

Sentir que la manera de pensar ha canviat, encara que no hi hagi cap dany directe o lesió física, **no significa que la dificultat no sigui real.** A continuació, parlarem de les alteracions cognitives més freqüents que pots estar percebent a la teva vida diària:

Atenció

És la capacitat d'enfocar els sentits cap a una informació específica a cada moment. La concentració comporta que siguem capaços de mantenir aquest enfocament d'una manera sostinguda.

Les dificultats més comunes en pacients amb càncer relacionades amb aquesta habilitat fan referència a:

- Seguir el fil d'una pel·lícula o concentrar-se en la lectura
- Seguir i participar en una conversa amb diverses persones
- Trigar més a entendre i respondre
- Oblidar on hem deixat objectes quotidians, com les claus

També hem de recordar que **quan estem sota estrès, el nostre cos entra en un estat d'alerta** i la nostra atenció s'enfoca, sense percebre'l, a **buscar possibles amenaces,** ja siguin reals o imaginàries. Com que estem tan pendents d'aquesta recerca d'amenaces, la ment no es pot concentrar bé en les tasques quotidianes. La bona notícia és que l'atenció, com altres capacitats de què aquí es parlen, **es pot entrenar a qualsevol edat.**

Memòria

És la capacitat d'**adquirir, emmagatzemar i recuperar informació** quan la necessitem. No tota la informació que recordem funciona de la mateixa manera, per això hi ha diferents tipus de memòria.

- **Memòria a curt termini:** permet emmagatzemar informació que només caldrà durant un moment. En aquesta memòria també s'emmagatzema allò que percebem immediatament a través dels sentits: el que veiem, olorem, escoltem, i així successivament.
- **Memòria a llarg termini,** on guardem el que necessitem recordar per molt de temps: vivències personals, les paraules que fem servir, el que sabem del món i les coses que hem après a fer.
- **Memòria de treball,** que ens facilita mantenir i manipular informació en el moment per dur a terme tasques complexes com llegir, parlar, raonar o aprendre, com si fos una "pissarra mental".

Les dificultats relacionades amb aquesta habilitat són molt diverses. Alguns exemples són:

- Oblidar dates importants o cites.
- No trobar les paraules amb facilitat ("les tinc a la punta de la llengua").
- Perdre's en llocs coneguts.
- Interrompre tasques perquè s'ha oblidat el que s'estava fent.

Funcions executives

Són habilitats que permeten **planificar, organitzar, prendre decisions i fer servir bé els nostres recursos** per resoldre problemes nous o difícils. Ens faciliten l'adaptació als canvis, assolir objectius i actuar de manera flexible en diferents situacions.

També es relacionen amb la gestió emocional, que són el conjunt d'habilitats i estratègies que fem servir per reconèixer, comprendre, regular i expressar emocions de manera adequada i efectiva, tant en situacions quotidianes com en moments d'alta càrrega emocional.

Alguns dels problemes relacionats amb les funcions executives que esmenten els pacients amb càncer poden ser:

- Dificultat per organitzar tasques quotidianes com anar a comprar, programar cites mèdiques o fer gestions més complexes.
- Problemes a l'hora de prendre decisions o respondre a situacions imprevistes.
- Canvis en la capacitat per regular emocions. Dificultats en la regulació emocional.

En la majoria dels casos, aquestes dificultats van millorant gradualment que s'acaben els tractaments. Tot i això, en alguns casos, els problemes de memòria i concentració duren més temps.

Comptar amb **acompanyament professional** és clau per gestionar les emocions que sorgeixen a partir d'aquestes seqüeles. A més, és bo que coneguis i posis en marxa estratègies pràctiques que et puguin ajudar a compensar aquestes dificultats, de manera conjunta amb l'ajuda professional. Comptar amb totes dues pot marcar una gran diferència en el procés d'adaptació.

2 Què hi puc fer?

En primer lloc, volem recordar-te que no estàs sol. Moltes persones que han passat per tractaments oncològics experimenten aquesta "boira mental". Tot i que aquests canvis resulten frustrants, et pot ajudar el fet de recordar que no signifiquen una fallada personal ni són permanents. Tingues en compte el següent:

- El teu cervell ho està fent tan bé com pot per recuperar-se.
- Tu estàs fent una feina molt important només pel fet de ser aquí ara.
- Encara que sembli lent, el progrés hi és. Pas a pas. Dia a dia.

No et mesuris pel que podies fer abans de la malaltia. Tracta't amb compassió, paciència, i amb la certesa que **hi ha esperança i opcions encara per explorar i on treballar per sentir-te millor en el teu dia a dia.**



a. Claus cognitives per millorar el teu funcionament

Gran part de la millora dels símptomes relacionats amb els tractaments es pot aconseguir des de casa, al teu dia a dia. Per això, és important saber què pots fer i com et beneficia, per poder incorporar noves rutines, eines i estratègies a la teva vida diària.

Aliats per a la teva atenció

Reduir les distraccions ambientals

Crea un entorn tranquil, sense sorolls innecessaris ni estímuls visuals excessius, fes servir taps per a les orelles si hi ha sorolls molestos inevitables o silencia les notificacions del mòbil i les xarxes socials durant tasques que necessiten concentració.

Evitar la multitasca

Fes una tasca alhora, enfocant-hi l'atenció del tot, amb pauses programades. Abans de començar la tasca següent, acaba l'anterior. Fes servir eines com ara temporitzadors per acotar l'atenció en períodes definits, cosa que et permetrà intercalar períodes de treballar i de descansar.

Establir rutines clares i consistents

Organitza el teu dia a dia amb horaris regulars per despertar-te, dinar, descansar i dormir. Planifica el dia en blocs de temps, i deixa espais per a descansos. Aquestes estratègies permeten mantenir una estructura diària similar, fet que redueix la incertesa mental.

Aliats per a la teva memòria

Agendes, quaderns i diaris

Permeten anotar cites, tasques pendents, idees o recordatoris importants. Ajuden a alliberar espai mental i organitzar el dia de manera més clara.

Calendaris físics (o digitals)

Serveixen per visualitzar ràpidament el que tenim planejat al llarg del dia, la setmana o el mes. Faciliten la planificació i redueixen l'estrès d'haver de recordar molta informació com cites mèdiques o dates importants.

Aplicacions mòbils

Hi ha moltes aplicacions digitals dissenyades per ajudar-nos a gestionar el temps, establir recordatoris, crear llistes de tasques i, el més important, són accessibles i fàcils de fer anar al telèfon o a la tauleta.

Notes adhesives o pissarres

Permeten deixar recordatoris visibles en llocs estratègics (com l'escriptori, la porta o la nevera), cosa que ajuda a mantenir present el que no volem oblidar.

L'ús regular d'aquestes eines no només millora l'organització, sinó que també redueix la sobrecàrrega mental i facilita la concentració en el present.

Aliats per a les teves funcions executives

Priorització de tasques (presa de decisions i planificació)

Fes servir llistes dividides per nivell de prioritat o energia necessària (pots aplicar-hi colors o símbols). En moments de dificultat, comença el dia amb una sola tasca prioritària i evita la sobrecàrrega.

Fragmentació de tasques complexes

Divideix les tasques en passos petits i assequibles, verbalitza els passos que has de seguir en veu alta o escriu-los com a guia quan siguin tasques llargues i complicades.



Aplica també les estratègies per millorar l'atenció: ajuden a planificar i a actuar amb més claredat.

Aliats per a la teva gestió emocional

Hi ha diferents recursos que poden ser de gran ajuda per gestionar millor les teves emocions en el dia a dia. Aquests aliats permeten identificar com ens sentim, regular les nostres reaccions i afrontar situacions difícils amb més calma i claredat. Són especialment útils quan et sentis aclaparat, estressat o vulguis respondre d'una manera més conscient.

Mindfulness (atenció plena)

Aquesta pràctica es descriu com la capacitat de sortir d'un estat de pilot automàtic per fer-se sensible a les novetats de les experiències quotidianes. Tot això, a partir de l'entrenament de la capacitat d'atendre l'aquí i l'ara. Practicar la consciència plena té molts beneficis a més de la regulació emocional, com ajudar a millorar l'atenció i estar més connectats amb el nostre cos. L'Associació organitza activitats de grup per incorporar la pràctica de la consciència plena a la vida quotidiana. Si vols més informació sobre aquesta disciplina i les activitats que organitzem, no dubtis a trucar al telèfon gratuït **900 100 036** ou **contactar-nos a través del nostre web.**

Tècniques de respiració, relaxació i meditació

Tècniques com **la respiració abdominal o les meditacions guiades** ajuden a sentir-se més tranquils. Aquestes pràctiques ajuden a calmar la ment i millorar la resposta emocional.



b. Cuidar el teu estil de vida per cuidar la teva ment

A més de les estratègies específiques per gestionar els canvis cognitius, en aquesta guia també et proposem parar atenció als hàbits de vida que influeixen directament en la salut del cervell. A continuació, t'oferim algunes recomanacions pràctiques que et poden ajudar a sentir-te millor, guanyar claredat mental i enfortir el teu benestar general.

Dormir bé: no només descansar

Dormir bé no només és important per sentir-nos amb energia. Durant el son, el cos es desconnecta de l'entorn i **es recupera de l'esforç del dia i es prepara per a l'endemà.**

Mentre dormim, tot el nostre cos es relaxa, el cervell organitza i processa el que ha viscut durant el dia, cura teixits i s'enforteixen connexions entre les neurones, el cos regenera teixits i estableix el seu equilibri. És com si el cos i la ment fessin el servei de **"manteniment"** a la nit.

Quan no dormim bé, encara que sigui només una nit, ens sentim més lents, irritables i distrets. Si, a més a més, estàs en tractament, aquests efectes es poden intensificar. Per això és tan important fer un **esforç per cuidar el son** i aconseguir que sigui tan reparador com sigui possible.

Pautes d'higiene del son

1. **Mantingues horaris regulars:** ves-te'n a dormir i lleva't cada dia a la mateixa hora, fins i tot els caps de setmana. Això ajuda el teu cos a saber quan és hora de dormir.

2. **Associa el llit amb el descans:** evita mirar-hi la televisió, menjar o treballar. Així el teu cervell l'associarà amb el descans.

3 **Cuida l'entorn de descans:** intenta que l'espai sigui fosc, silenciós, ventilat i sense distraccions. Si és possible, evita dormir a llocs nous o estranys.

4 **Evita estimulants a la tarda:** redueix el consum de cafè, te, refrescos amb cafeïna i alcohol des de mitja tarda. Aquestes begudes poden activar-te o fer que et despertis a la nit per anar al lavabo.

5 **Sopa d'hora i fes que sigui lleuger:** espera almenys una hora abans d'anar-te'n al llit després de sopar perquè dormir amb l'estómac ple pot dificultar el son.

6 **Fes activitat física durant el dia:** encara que l'activitat sigui lleugera, ajuda a agafar el son. Evita fer exercici just abans d'anar a dormir, perquè et pot activar en lloc de relaxar-te.

7 **Migdiades curtes:** si fas migdiada, que sigui curta (de 20 a 30 minuts) i evita que sigui al final del dia, perquè pot dificultar agafar el son en el teu horari de son normal.

8 **Consulta amb el teu metge si prens medicació:** alguns tractaments poden afectar el son. No facis canvis a la teva medicació sense supervisió del teu especialista o un professional especialitzat.

9 **Crea una rutina relaxant abans de dormir:** llegir, fer un bany tebi o fer exercicis de respiració et poden ajudar. Evita coses que t'activin el cervell, com ara mirar la tele o consultar el mòbil.

10 **Evita pantalles abans d'anar-te'n al llit:** la llum blava dels telèfons mòbils, tauletes i altres dispositius electrònics pot activar el teu cervell i alterar el son. Intenta desconnectar-te una hora abans.

Activitat física per tenir una salut cerebral més bona

La ciència ha demostrat que l'exercici físic millora directament la salut del cervell i l'estat d'ànim. Quan es fa exercici físic, el cos allibera hormones i altres substàncies que afavoreixen la concentració, redueixen l'estrès i ajuden a sentir-se millor.

Fins i tot en dies difícils, un passeig, una caminada, uns estiraments suaus o qualsevol activitat física adaptada a tu i les teves possibilitats pot marcar la diferència.

Sabies que...?

L'exercici físic:

Allibera endorfines que **afavoreixen la sensació de benestar**

Millora la concentració e **redueix els pensaments negatius**

Redueix l'estrès, l'ansietat i **millora l'estat d'ànim**

Recorda: tot i que la pràctica continuada d'exercici físic té beneficis provats per a la salut física, mental i emocional, no substitueix l'ajuda professional pertinent. Per tant, si sents que el teu estat d'ànim està baix o irregular durant setmanes i que influeix en la teva activitat diària, és convenient que consultis un professional de la psicooncologia.

Menjar bé per pensar millor: alimentació saludable

Una alimentació saludable també és clau per al benestar cognitiu. Seguir una dieta equilibrada, com la dieta mediterrània, et pot ajudar a sentir-te amb més energia, claredat mental i més bon estat d'ànim.

Una mala alimentació, en canvi, pot contribuir a la fatiga, el malestar general o l'alentiment mental.

Què és recomanable d'incloure-hi?

- **Verdures i fruites:** riques en vitamines i minerals essencials per al cervell.
- **Aliments rics en àcids grassos omega-3:** peix blau (per exemple, el salmó o el verat), els fruits secs (com les nous) i les llavors, ajuden a reduir la inflamació i a dormir millor.
- **Aliments que contenen triptòfan,** un aminoàcid essencial present en la carn, el peix, els ous, els productes lactis i els llegums. Ajuden a produir melatonina, una hormona clau per regular el son.
- **Aigua en abundància:** la deshidratació afecta el rendiment mental. Beu al llarg del dia.

Què cal evitar?

- **Aliments amb poc valor nutricional:** fregits, ultraprocessats.
- **Sucres refinats i greixos hidrogenats** com la brioixeria industrial.
- **Alcohol.**

Pots consultar amb el nostre equip de nutricionistes si necessites orientació específica segons el teu tractament, símptomes o gustos.



Cuidar els teus vincles també cuida la teva ment: foment de les relacions socials

Les relacions socials també són un pilar fonamental en la salut cognitiva i emocional. Relacionar-te amb persones que et facin sentir bé ajuda el cervell a mantenir-se actiu i tenir un estat d'ànim òptim.

Sabem que no cada dia et sentiràs amb forces per socialitzar, i això està bé. Escolta el teu cos i el teu ànim: hi ha moments per al silenci i moments per compartir. Tots dos són necessaris i vàlids.

Què pots fer per mantenir una vida social satisfactòria?

Participar en grups amb activitats o aficions d'interès. Poden ser temàtiques noves que permetin aprendre habilitats o coneixements diferents o ja coneguts. De la mateixa manera, poden ser grups amb persones noves o amics o relacions de sempre.

Organitzar trobades periòdiques, encara que siguin breus per videotrucada o telèfon si no et trobes bé per sortir.

c. Suport professional per enfortir la teva ment

A més del que pots fer pel teu compte, comptar amb l'assessorament de professionals especialitzats i les seves eines pot marcar una gran diferència en la recuperació de les capacitats cognitives.

La neurociència ha demostrat que el cervell té la capacitat d'adaptar-se i de generar noves connexions, fins i tot després d'experiències difícils com el càncer. Per això, l'**estimulació cognitiva** en persones amb alteracions cognitives (com les esmentades en aquesta guia) pot ser molt eficaç per recuperar funcions cognitives que s'han vist afectades, per frenar el deteriorament o reduir-ne l'impacte en el dia a dia, aprendre estratègies per millorar la concentració, la memòria i l'organització i sentir-te acompanyat emocionalment i socialment.

Des de l'**Associació Contra el Càncer,** t'oferim la nostra cartera de serveis en atenció psicològica individual o de grup, programes d'estimulació cognitiva, assessorament amb nutricionistes, fisioterapeutes i professionals de l'exercici físic.



3 Contacta amb nosaltres

Si creus que parlar amb un professional et pot ajudar, som aquí per a tu.
Des de l'**Associació Contra el Càncer** t'oferim **atenció gratuïta en diferents àrees per acompanyar-te en aquest procés.**

- **Telèfon gratuït:** 900 100 036 (disponible les 24 h, cada dia de l'any)
- **Web:** www.contraelcancer.es ou T'ajudem...
- **Presencialment:** Ves a la seu de la teva província o lloc de residència



24 hores | 365 dies
900 100 036 | contraelcancer.es

associació
contra
el càncer