Cando pensar custa máis:

Efectos da doenza e os tratamentos na atención e a memoria



24 horas | 365 días

900 100 036 | contraelcancer.es

asociación española contra o cancro

Índice

1. Deterioro cognitivo asociado ao cancro Que me está pasando?

a. Que son as alteracións cognitivas asociadas aos tratamentos oncolóxicos?

b. Que tipos de alteracións podes experimentar?

2. Que podo facer?

a. Claves cognitivas para mellorares o teu funcionamento

b. Coidar o estilo de vida para coidar a mente

c. Apoio profesional para fortaleceres a mente

3. Contacta connosco



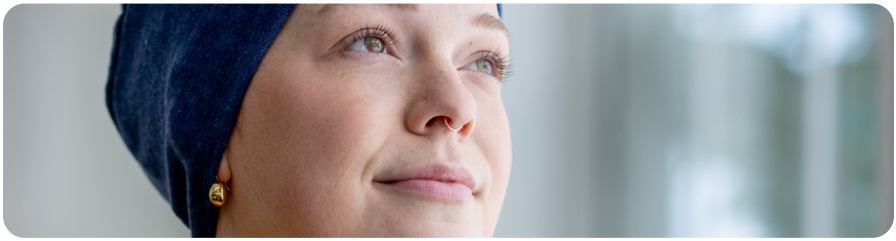
1 Deterioro cognitivo asociado ao cancro. Que me está pasando?

Durante ou despois do tratamento oncolóxico, **é habitual que algunhas persoas noten cambios na súa capacidade para pensar con claridade.** Poida que notases que che custa concentrarte, te sentes máis distraído/a ou tes dificultade para lembrar cousas. Tamén pode resultarche máis difícil organizar as ideas ou xestionar as túas emocións.

Este fenómeno coñecese como **"chemobrain", ou deterioro cognitivo asociado ao cancro.** Aínda que isto pode resultar descorcentante ou frustrante, en moitos casos trátase de algo pasaxeiro que adoita mellorar co tempo e coa axuda adecuada.

En xeral, este cambios normalmente son sutís, se ben poden resultar molestos e afectar o teu día a día. Non adoitan impedir que sigas a facer as túas actividades habituais, pero é posible que requiran un maior esforzo, o cal pode xerar fatiga ou esgotamento. Como a miúdo non son visibles para os demais, se cadra as persoas que te rodean non os perciben, e iso pode facerche sentir incomprendido/a. Por este motivo, moitas persoas non comentan estes síntomas co seu equipo médico ata que se volven máis evidentes.

A través desta guía queremos axudarte a comprender mellor o que che ocorre e a atopar as ferramentas necesarias para aliviares estes síntomas. Na primeira parte, encontrarás información sobre o fenómeno que experimentas e as súas causas. Na segunda, ofrecerémosche pautas prácticas e recursos que poden axudarte a afrontalo e sentirte mellor no teu día a día.



a. Que son as alteracións cognitivas asociadas aos tratamentos oncolóxicos?

Antes de explicarmos en que consisten estas alteracións, é importante comprender o que son as **"capacidades cognitivas".**

As capacidades cognitivas son os procesos mentais que nos permiten recibir, procesar e responder á información, tanto interna como do mundo que nos rodea. Estas capacidades axúdannos, por exemplo, a falar, ler, concentrarnos e lembrar información útil na vida cotiá, como datas especiais, tarefas que debemos realizar, visitas médicas, etc.

No contexto do cancro, falamos de **dificultades cognitivas** cando se presentan cambios nestes procesos, vencellados a tratamentos como a quimioterapia, hormonoterapia ou terapias dirixidas. Este fenómeno tamén se coñece como "chemobrain" ou "néboa mental".

Pero, por que ocorre?

Aínda que os tratamentos oncolóxicos son cada vez máis específicos e eficaces, poden afectar o funcionamento do cerebro. Poden facer que as neuronas funcionen de xeitos máis lentos, dificultar a formación de novas conexións ou mesmo danar as xa existentes.

Ademais, hai outros factores que poden influír negativamente no rendemento cognitivo, como padecer outras doenzas (diabetes, patoloxías cardiovasculares), sentir moita ansiedade ou tristura, levar un estilo de vida pouco saudable (alimentación inadecuada, pouca actividade física) ou sufrir fatiga crónica, moi común durante o tratamento oncolóxico.

A fatiga física e emocional fai que pensar, reaccionar, prestar atención ou lembrar cousas requira máis esforzo. Esta sensación de lentitude mental pode resultar confusa ou frustrante.

Cómpre salientar que estes cambios cognitivos non implican un dano cerebral irreversible nin un proceso neurodexenerativo. Na maioría dos casos son alteracións reversibles e pódense recuperar co tempo e a axuda adecuada.

b. Que tipos de alteracións podes experimentar?

Sentir que o xeito de pensar cambiou, aínda que non haxa un dano directo ou lesión física, **non significa que a dificultade non sexa real**. A seguir, imos falarche das alteracións cognitivas máis frecuentes que podes estar a percibir na túa vida diaria:

Atención

É a capacidade de enfocar os sentidos cara a unha información específica en cada momento. A concentración permítenos manter ese enfoque de maneira sostida.

As dificultades máis comúns en pacientes con cancro relacionadas con esta habilidade fan referencia a:

- Seguir o fío dunha película ou concentrarse na lectura
- Seguir e participar nunha conversación con varias persoas
- Tardar máis en comprender e responder
- Esquecer onde deixamos obxectos cotiáns, como as chaves

Tamén cómpre lembrar que, **cando estamos sometidos a estrés, o noso corpo entra nun estado de alerta** e a nosa atención enfócase, sen percibilo, en **buscar posibles ameazas,** xa sexan reais ou imaxinarias. Ao estar pendente desa procura de ameazas, a mente non pode concentrarse ben nas tarefas cotiás. A boa noticia é que a atención, como outras capacidades das que se falan aquí, **pode adestrarse a calquera idade.**

Memoria

É a capacidade de **adquirir, almacenar e recuperar información,** cando a precisamos. Non toda a información que lembramos funciona do mesmo xeito, por iso hai diferentes tipos de memoria.

- **Memoria a curto prazo:** permite almacenar información que só será necesaria durante un momento. Nesta memoria tamén se almacena o que percibimos inmediatamente a través dos sentidos: o que vemos, cheiramos, escoitamos, etc.
- **Memoria a longo prazo,** onde gardamos o que necesitamos lembrar durante moito tempo: vivencias persoais, as palabras que empregamos, o que sabemos do mundo e as cousas que aprendemos a facer.
- **Memoria de traballo,** que nos facilita manter e manipular información no momento para levar a cabo tarefas complexas como ler, falar, razoar ou aprender, coma se dun "encerado mental" se tratase.

As dificultades ligadas a esta habilidade son moi diversas. Algúns exemplos son:

- Esquecer datas importantes ou citas
- Non atopar as palabras con facilidade ("téñoas na punta da lingua")
- Perderse en lugares coñecidos
- Interromper tarefas porque se esqueceu o que se estaba a facer

Funcións executivas

Son habilidades que permiten **planificar, organizar, tomar decisións e usar ben os nosos recursos** para resolver problemas novos ou difíciles. Facilítannos a adaptación aos cambios, atinxir metas e actuar de maneira flexible en diferentes situacións.

Tamén están asociadas á xestión emocional, que é o conxunto de habilidades e estratexias que utilizamos para recoñecer, comprender, regular e expresar emocións de forma axeitada e efectiva, tanto en situacións cotiás coma en momentos de alta carga emocional.

Algúns dos problemas vencellados ás funcións executivas que mencionan os pacientes con cancro son:

- Dificultade ao organizar tarefas cotiás como facer a compra, programar citas médicas ou realizar xestións máis complexas
- Problemas á hora de tomar decisións ou responder a situacións imprevistas
- Cambios na capacidade para regular emocións. Dificultades na regulación emocional

Na maioría dos casos, estas dificultades van mellorando gradualmente ao finalizar os tratamentos. Porén, nalgúns casos, os problemas de memoria e concentración persisten máis tempo.

Contar con **acompañamento profesional** é clave para manexar as emocións que xorden a partir destas secuelas. Ademais, convenche coñecer e aplicar estratexias prácticas que poidan axudarte a compensar estas dificultades, de forma conxunta á axuda profesional. Contar con ambas pode marcar unha gran diferenza no proceso de adaptación.

2 Que podo facer?

En primeiro lugar, queremos lembrarche que non estás só/soa. Moitas persoas que pasaron por tratamentos oncolóxicos experimentan esta "néboa mental". Malia o frustrantes que resultan estes cambios, pode axudarte lembrar que non significan un fracaso persoal nin son permanentes. Ten en conta que:

- O teu cerebro está facendo todo o posible por se recuperar.
- Ti estás facendo un traballo moi importante só por estar aquí agora.
- Aínda que pareza lento, o progreso ocorre. Paso a paso. Día a día.

Non te midas polo que podías facer antes da doenza. Trátate con compaixón, paciencia, e coa certeza de que **hai esperanza e opcións aínda por explorar e nas que traballar para sentirte mellor no teu día a día.**



a. Claves cognitivas para mellorares o teu funcionamento

Gran parte da mellora dos síntomas relacionados cos tratamentos pode lograrse desde a casa, na túa xornada cotiá. Por iso, é importante saber o que facer e os beneficios obtidos, para poderes incorporar novas rutinas, ferramentas e estratexias á túa vida diaria.

Aliados para a túa atención

Reducir as distraccións ambientais

Crea unha contorna tranquila, sen ruídos innecesarios nin estímulos visuais excesivos. Utiliza tapóns de ouvido se hai ruídos molestos inevitables ou silencia as notificacións do móbil e das redes sociais durante tarefas que requiren concentración.

Evitar a multitarefa

Realiza unha tarefa á vez, enfocando a atención completamente nela, con pausas programadas. Remata unha tarefa antes de comezar a seguinte. Usa ferramentas como temporizadores para acoutar a atención en períodos definidos, permitindo intercalar períodos de traballo e descanso.

Establecer rutinas claras e consistentes

Organiza o teu día a día con horarios regulares para espertar, comer, descansar e durmir. Planifica o día en bloques de tempo, deixando espazos para os descansos. Estas estratexias permiten manter unha estrutura diaria similar, reducindo a incerteza mental.

Aliados para a túa memoria

Axendas, cadernos e diarios

Permiten anotar citas, tarefas pendentes, ideas ou recordatorios importantes. Axudan a liberar espazo mental e a organizar o día de maneira máis clara.

Calendarios físicos (ou dixitais)

Serven para visualizar de xeito rápido o que temos planeado ao longo do día, a semana ou o mes. Facilitan a planificación e reducen o estrés de ter que lembrar moita información, como citas médicas ou datas importantes.

Aplicacións móbiles

Hai moitas aplicacións dixitais deseñadas para axudarnos a xestionar o tempo, establecer recordatorios e crear listas de tarefas e, o máis importante, son accesibles e fáciles de usar no teléfono ou na tablet.

Notas adhesivas ou encerados

Permiten deixar recordatorios visibles en lugares estratéxicos (como o escritorio, a porta ou a neveira), o que axuda a manter presente aquilo que non queremos esquecer.

O uso regular destas ferramentas non só mellora a organización, senón que tamén reduce a sobrecarga mental e facilita a concentración no presente.

Aliados para as túas funcións executivas

Priorización de tarefas (toma de decisións e planificación)

Usa listas divididas por nivel de prioridade ou enerxía necesaria (pódense usar cores ou símbolos). En momentos de dificultade, comeza o día cunha soa tarefa prioritaria, e evita a sobrecarga.

Fragmentación de tarefas complexas

Divide as tarefas en pasos pequenos e manexables, verbaliza en voz alta os pasos previstos ou escríbeos como guía cando se trate de tarefas longas e complicadas.



Aplica tamén as estratexias para mellorar a atención: axudan a planificar e a actuar con máis claridade.

Aliados para a túa xestión emocional

Existen distintos recursos que poden ser de grande axuda para manexares mellor as túas emocións no día a día. Estes aliados permiten identificar como nos sentimos, regular as nosas reaccións e afrontar situacións difíciles con maior calma e claridade. Son especialmente útiles para cando de sintas agoniado/a, estresado/a ou queiras responder dun xeito máis consciente:

Mindfulness (atención plena)

Esta práctica descríbese como a capacidade de saír dun estado de "piloto automático" para facerse máis sensible ás novidades das experiencias cotiás. Todo isto a partir do adestramento da capacidade de atender ao aquí e ao agora. Practicar mindfulness ten moitos beneficios ademais da regulación emocional, como axudar a mellorar a atención e estarmos máis conectados co noso corpo. A Asociación organiza actividades en grupo para incorporar a práctica do mindfulness na vida cotiá. Se desexas máis información sobre esta disciplina e as actividades que realizamos, non dubides en chamar ao teléfono gratuíto **900 100 036** ou **contactar a través da nosa web.**

Técnicas de respiración, relaxación e meditación

Técnicas como **a respiración abdominal ou as meditacións guiadas** axudan a sentirse máis tranquilo/a. Estas prácticas axudan a calmar a mente e a mellorar a resposta emocional.



b. Coidar o estilo de vida para coidar a mente

Ademais das estratexias específicas para manexar os cambios cognitivos, nesta guía tamén che propoñemos prestar atención aos hábitos de vida que inflúen directamente na saúde do cerebro. A seguir, ofrecémosche algunhas recomendacións prácticas que poden axudarte a sentirte mellor, gañar claridade mental e fortalecer o teu benestar xeral.

Durmir ben: Non só descansar

Durmir ben non só é importante para sentírmonos con enerxía. Durante o sono, o corpo desconéctase da contorna, **recupérase do esforzo do día e prepárase para o día seguinte.**

Mentres durmimos, todo o noso corpo reláxase, o cerebro organiza e procesa o vivido durante o día, sanda tecidos e fortalécense conexións entre as neuronas, o corpo rexenera tecidos e restablece o seu equilibrio. É coma se o corpo e a mente fixesen o servizo de **"mantemento"** pola noite.

Cando non durmimos ben, aínda que sexa só unha noite, sentímonos máis lentos, irritables e distraídos. Se, ademais, estás en tratamento, estes efectos poden intensificarse. Por iso é tan importante facer un **esforzo por coidar o sono** e lograr que sexa o máis reparador posible.

Pautas de hixiene do sono

1. **Mantén horarios regulares:** déitate e érguete todos os días á mesma hora, incluídos os fins de semana. Iso axuda o teu corpo a saber cando é hora de durmir.

2. **Asocia a cama co descanso:** evita ver a televisión, comer ou traballar. Así, o teu cerebro asociaraa co descanso.

3 **Coida a túa contorna de descanso:** intenta que o espazo sexa escuro, silencioso, ventilado e sen distraccións. Se é posible, evita durmir en sitios novos ou estraños.

4 **Evita estimulantes pola tarde:** reduce o consumo de café, té, refrescos con cafeína e alcol a partir de media tarde. Estas bebidas poden activarte ou facer que espertes pola noite para ir ao baño.

5 **Cea comida lixeira e temperá:** agarda polo menos unha hora antes de deitarte trala cea, porque durmir co estómago cheo pode dificultar o sono.

6 **Realiza actividade física durante o día:** aínda que a actividade sexa lixeira, axuda a conciliar o sono. Evita facer exercicio xusto antes de ir durmir, porque pode activarte no canto de relaxarte.

7 **Sestas breves:** se botas unha sesta, que sexa curta (de 20 a 30 minutos) e evita facelo ao final do día porque pode dificultar conciliar o sono no teu horario de descanso normal.

8 **Consulta co teu médico se tomas medicación:** algúns tratamentos poden afectar o sono. Non fagas cambios na túa medicación sen a supervisión do teu especialista ou outro profesional especializado.

9 **Crea unha rutina relaxante antes de durmir:** ler, tomar un baño morno ou facer exercicios de respiración poden axudarte. Evita cousas que activen o cerebro, como ver a tele ou mirar o móbil.

10 **Evita pantallas antes de deitarte:** a luz azul dos teléfonos móbiles, tablets e outros dispositivos electrónicos poden activar o teu cerebro e alterar o sono. Intenta desconectarte unha hora antes.

Actividade física para unha mellor saúde cerebral

A ciencia demostrou que o exercicio físico mellora directamente a saúde do cerebro e o estado de ánimo. Cando se realiza exercicio físico, o corpo libera hormonas e outras substancias que favorecen a concentración, reducen o estrés e axudan a sentirse mellor.

Mesmo en días difíciles, un paseo, unha camiñada, uns estiramentos suaves ou calquera actividade física adaptada a ti e ás túas posibilidades pode marcar a diferenza.

¿Sabías que...?

O exercicio físico:

Libera endorfinas que **favorecen a sensación de benestar**

Mellora a concentración e **reduce pensamentos negativos**

Reduce o estrés e a ansiedade e **mellora o estado de ánimo**

Lembra: aínda que a práctica continuada de exercicio físico ten beneficios probados para a túa saúde física, mental e emocional, non substitúe a axuda profesional pertinente. Así que, se sentes que o teu estado de ánimo se mantén baixo ou irregular durante semanas e que afecta a túa actividade diaria, convén que consultes a un profesional da psicooncoloxía.

Comer ben para pensar mellor: Alimentación saudable

Unha alimentación saudable tamén é clave para o benestar cognitivo. Seguir unha dieta equilibrada, como a mediterránea, pode axudarte a gozar de máis enerxía, claridade mental e mellor estado de ánimo.

Unha mala alimentación, en troques, pode contribuír á fatiga, o malestar xeral ou a lentitude mental.

Que é recomendable incluír?

- **Verduras e froitas:** ricas en vitaminas e minerais esenciais para o cerebro.
- **Alimentos ricos en ácidos graxos omega-3:** peixe azul (por exemplo, o salmón ou a xarda), os froitos secos (como as noces) e as sementes axudan a reducir a inflamación e a durmir mellor.
- **Alimentos que conteñen triptófano,** un aminoácido esencial presente en carnes, peixes, ovos, produtos lácteos e legumes. Axudan a producir melatonina, unha hormona clave para regular o sono.
- **Auga en abundancia:** a deshidratación afecta o rendemento mental. Bebe ao longo do día.

Que convén evitar?

- **Alimentos con pouco valor nutricional:** frituras, ultraprocesados.
- **Azucres refinados e graxas hidroxenadas** como a bolaría industrial.
- **Alcol**

Podes consultar co noso equipo de nutricionistas se precisas orientación específica segundo o teu tratamento, síntomas ou gustos.



Coidar os teus vínculos tamén coida a túa mente: Fomento das relacións sociais

As relacións sociais tamén son un piar fundamental na saúde cognitiva e emocional. Relacionarte con persoas que che fagan sentir ben axuda o cerebro a manterse activo e a ter un estado de ánimo óptimo.

Sabemos que non todos os días te sentirás con forzas para socializar, e iso está ben. Escoita o teu corpo e o teu ánimo: hai momentos para o silencio e momentos para compartir. Ambos son necesarios e válidos.

Que podes facer para manter unha vida social satisfactoria?

- **Participar en grupos con actividades ou afeccións de interese.** Poden ser temáticas novas que che permitan aprender habilidades ou coñecementos distintos ou xa coñecidos. Do mesmo xeito, poden ser grupos con persoas novas ou os teus amigos ou relacións de sempre.
- **Organizar encontros periódicos,** aínda que sexan breves por videochamada ou teléfono se non te encontras ben para saír.

c. Apoio profesional para fortaleceres a mente

Ademais do que ti podes facer pola túa conta, dispor de asesoramento por parte de profesionais especializados e das súas ferramentas pode marcar unha gran diferenza na recuperación das capacidades cognitivas.

A neurociencia demostrou que o cerebro ten a capacidade de adaptarse e xerar novas conexións, mesmo despois de experiencias difíciles como o cancro. Por iso, a **estimulación cognitiva** en persoas con alteracións cognitivas (como as mencionadas nesta guía) pode ser moi eficaz para recuperar funcións cognitivas que se viron afectadas, para frear o deterioro ou reducir o seu impacto no teu día a día, aprender estratexias para mellorar a concentración, a memoria e a organización e sentirte acompañado/a a nivel emocional e social.

Desde a **Asociación Española Contra o Cancro**, ofrecémosche a nosa carteira de servizos en atención psicolóxica individual ou de grupo, programas de estimulación cognitiva e asesoramento con nutricionistas, fisioterapeutas e profesionais do exercicio físico.



3 Contacta connosco

Se cres que pode axudarte falar cun profesional, estamos aquí para ti. Desde a **Asociación Española Contra o Cancro** ofrecémosche **atención gratuíta en diferentes áreas para acompañarte neste proceso.**

- **Teléfono gratuíto:** 900 100 036 (dispoñible as 24h, todos os días do ano)
- **Web:** www.contraelcancer.es ou Axudámoste...
- **En persoa:** Acude á sede da túa provincia ou lugar de residencia



24 horas | 365 días

900 100 036 | contraelcancer.es



asociación
española
contra o cancro