# Cuando pensar cuesta más:

## Efectos de la enfermedad y los tratamientos en la atención y la memoria



24 horas | 365 días

900 100 036 | contraelcancer.es

asociación española contra el cáncer

# Índice

**1. Deterioro cognitivo asociado al cáncer. ¿Qué me está pasando?**

a. ¿Qué son las alteraciones cognitivas asociadas a los tratamientos oncológicos?

b. ¿Qué tipos de alteraciones puedes experimentar?

**2. ¿Qué puedo hacer?**

a. Claves cognitivas para mejorar tu funcionamiento

b. Cuidar tu estilo de vida para cuidar tu mente

c. Apoyo profesional para fortalecer tu mente

**3. Contacta con nosotros**



# 1 Deterioro cognitivo asociado al cáncer. ¿Qué me está pasando?

Durante o después del tratamiento oncológico, **es habitual que algunas personas noten cambios en su capacidad para pensar con claridad.** Puede que hayas notado que te cuesta concentrarte, te sientes más distraído o tienes dificultad para recordar cosas. También puede resultarte más difícil organizar las ideas o gestionar tus emociones.

Este fenómeno se conoce como **"Chemobrain" o deterioro cognitivo asociado al cáncer.** Aunque esto puede resultar desconcertante o frustrante, en muchos casos se trata de algo pasajero que suele mejorar con el tiempo y con la ayuda adecuada.

En general, estos cambios suelen ser sutiles, aunque pueden ser molestos y afectar tu día a día. No suelen impedir que sigas haciendo tus actividades habituales, aunque es posible que te supongan un mayor esfuerzo, lo que puede generar fatiga o agotamiento. Como a menudo no son visibles para los demás, es posible que las personas cercanas no los perciban y eso puede hacerte sentir incomprendido. Por este motivo, muchas personas no comentan estos síntomas con su equipo médico hasta que se vuelven más evidentes.

A través de esta guía queremos ayudarte a comprender mejor lo que te ocurre y a encontrar herramientas para aliviar estos síntomas. En la primera parte, encontrarás información sobre el fenómeno que experimentas y sus causas. En la segunda, te ofreceremos pautas prácticas y recursos que pueden ayudarte a afrontarlo y sentirte mejor en tu día a día.



## a. ¿Qué son las alteraciones cognitivas asociadas a los tratamientos oncológicos?

Antes de explicar en qué consisten estas alteraciones, es importante comprender qué son las **"capacidades cognitivas"**.

Las capacidades cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y responder a la información, tanto interna como del mundo que nos rodea. Estas capacidades nos ayudan, por ejemplo, a hablar, leer, concentrarnos, recordar información útil en el día a día, como fechas especiales, tareas que debemos realizar, visitas médicas, etc.

En el contexto del cáncer, hablamos de **dificultades cognitivas** cuando se presentan cambios en estos procesos, relacionados con tratamientos como la quimioterapia, hormonoterapia o terapias dirigidas. A este fenómeno también se le conoce como "chemobrain" o niebla mental.

### Pero ¿por qué ocurre?

Aunque los tratamientos oncológicos son cada vez más específicos y eficaces, pueden afectar al funcionamiento del cerebro. Pueden hacer que las neuronas funcionen de formas más lentas, dificulten la formación de nuevas conexiones o incluso dañen las ya existentes.

Además, hay otros factores que pueden influir negativamente en el rendimiento cognitivo, como tener otras enfermedades (diabetes, patologías cardiovasculares), sentir mucha ansiedad o tristeza, llevar un estilo de vida poco saludable (alimentación inadecuada, poca actividad física) o sufrir fatiga crónica, muy común durante el tratamiento oncológico.

La fatiga física y emocional hace que pensar, reaccionar, prestar atención o recordar cosas requiera más esfuerzo. Esta sensación de lentitud mental puede resultar desconcertante o frustrante.

Es importante señalar que estos cambios cognitivos no implican un daño cerebral irreversible ni un proceso neurodegenerativo. En la mayoría de los casos son alteraciones reversibles y se pueden recuperar con el tiempo y la ayuda adecuada.

## b. ¿Qué tipos de alteraciones puedes experimentar?

Sentir que la forma de pensar ha cambiado, aunque no haya un daño directo o lesión física, **no significa que la dificultad no sea real.** A continuación, vamos a hablarte de las alteraciones cognitivas más frecuentes que puedes estar percibiendo en tu vida diaria:

## Atención

**Es la capacidad de enfocar los sentidos hacia una información específica en cada momento.** La concentración conlleva que seamos capaces de mantener ese enfoque de manera sostenida.

Las dificultades más comunes en pacientes con cáncer relacionadas con esta habilidad hacen referencia:

- Seguir el hilo de una película o concentrarse en la lectura
- Seguir y participar en una conversación con varias personas
- Tardar más en comprender y responder
- Olvidar dónde hemos dejado objetos cotidianos, como las llaves

También debemos recordar que **cuando estamos bajo estrés, nuestro cuerpo entra en un estado de alerta** y nuestra atención se enfoca, sin percibirlo, en **buscar posibles amenazas,** ya sean reales o imaginarias. Al estar tan pendientes de esa búsqueda de amenazas, la mente no puede concentrarse bien en las tareas cotidianas. La buena noticia es que la atención, como otras capacidades de las que aquí se hablan, **puede entrenarse a cualquier edad.**

# Memoria

Es la capacidad de **adquirir, almacenar y recuperar información,** cuando la necesitamos. No toda la información que recordamos funciona de la misma manera, por eso hay diferentes tipos de memoria.

- **Memoria a corto plazo:** permite almacenar información que solo será necesaria durante un momento. En esta memoria también se almacena lo que percibimos inmediatamente a través de los sentidos: lo que vemos, olemos, escuchamos, y así sucesivamente.
- **Memoria a largo plazo,** donde guardamos lo que necesitamos recordar por mucho tiempo: vivencias personales, las palabras que usamos, lo que sabemos del mundo y las cosas que hemos aprendido a hacer.
- **Memoria de trabajo** que nos facilita mantener y manipular información en el momento para llevar a cabo tareas complejas como leer, hablar, razonar o aprender, como si de una "pizarra mental" se tratase.

Las dificultades relacionadas con esta habilidad son muy diversas. Algunos ejemplos son:

- Olvidar fechas importantes o citas
- No encontrar las palabras con facilidad ("las tengo en la punta de la lengua")
- Perderse en lugares conocidos
- Interrumpir tareas porque se ha olvidado lo que se estaba haciendo

## Funciones ejecutivas

Son habilidades que permiten **planificar, organizar, tomar decisiones y usar bien nuestros recursos** para resolver problemas nuevos o difíciles. Nos facilitan la adaptación a los cambios, alcanzar metas y actuar de manera flexible en diferentes situaciones.

También se relacionan con la gestión emocional, que son el conjunto de habilidades y estrategias que utilizamos para reconocer, comprender, regular y expresar emociones de manera adecuada y efectiva, tanto en situaciones cotidianas como en momentos de alta carga emocional.

Algunos de los problemas relacionados con las funciones ejecutivas que mencionan los pacientes con cáncer pueden ser:

- Dificultad al organizar tareas cotidianas como hacer la compra, programar citas médicas o realizar gestiones más complejas
- Problemas a la hora de tomar decisiones o responder a situaciones imprevistas
- Cambios en la capacidad para regular emociones. Dificultades en la regulación emocional

En la mayoría de los casos, estas dificultades van mejorando gradualmente al finalizar los tratamientos. Sin embargo, en algunos casos, los problemas de memoria y concentración persisten más tiempo.

Contar con **acompañamiento profesional** es clave para manejar las emociones que surgen a partir de estas secuelas. Además, es bueno que conozcas y pongas en marcha estrategias prácticas que puedan ayudarte a compensar estas dificultades, de forma conjunta a la ayuda profesional. Contar con ambas puede marcar una gran diferencia en el proceso de adaptación.

# 2 ¿Qué puedo hacer?

En primer lugar, queremos recordarte que no estás solo. Muchas personas que han pasado por tratamientos oncológicos experimentan esta "niebla mental". A pesar de lo frustrante que resultan estos cambios, te puede ayudar recordar que no significan un fallo personal ni son permanentes. Ten en cuenta que:

- Tu cerebro está haciéndolo lo mejor que puede para recuperarse.
- Tú estás haciendo un trabajo muy importante solo por estar aquí ahora.
- Aunque parezca lento, el progreso ocurre. Paso a paso. Día a día.

No te midas por lo que podías hacer antes de la enfermedad. Trátate con compasión, paciencia, y con la certeza de que **hay esperanza y opciones aún por explorar y en las que trabajar para sentirte mejor en tu día a día.**



# a. Claves cognitivas para mejorar tu funcionamiento

Gran parte de la mejora de los síntomas relacionados con los tratamientos puede lograrse desde casa, en tu día a día. Por eso, es importante saber qué hacer y cómo beneficia, para poder incorporar nuevas rutinas, herramientas y estrategias en tu vida diaria.

## Aliados para tu atención

### Reducir las distracciones ambientales

Crea un entorno tranquilo, sin ruidos innecesarios ni estímulos visuales excesivos, utiliza tapones de oído si hay ruidos molestos inevitables o silencia las notificaciones del móvil y redes sociales durante tareas que requieren concentración.

### Evitar la multitarea

Realiza una tarea a la vez, enfocando la atención completamente en ella, con pausas programadas. Finaliza una tarea antes de comenzar la siguiente. Usa herramientas como temporizadores para acotar la atención en periodos definidos, permitiendo intercalar periodos de trabajo y descanso.

### Establecer rutinas claras y consistentes

Organiza tu día a día con horarios regulares para despertarte, comer, descansar y dormir. Planifica el día en bloques de tiempo, dejando espacios para descansos. Estas estrategias permiten mantener una estructura diaria similar, reduciendo la incertidumbre mental.

## Aliados para tu memoria

### Agendas, cuadernos y diarios

Permiten anotar citas, tareas pendientes, ideas o recordatorios importantes. Ayudan a liberar espacio mental y a organizar el día de manera más clara.

### Calendarios físicos (o digitales)

Sirven para visualizar de forma rápida lo que tenemos planeado a lo largo del día, la semana o el mes. Facilitan la planificación y reducen el estrés de tener que recordar mucha información como citas médicas o fechas importantes.

### Aplicaciones móviles

Hay muchas aplicaciones digitales diseñadas para ayudarnos a gestionar el tiempo, establecer recordatorios, crear listas de tareas, y lo más importante; son accesibles y fáciles de usar en el teléfono o en la tablet.

### Notas adhesivas o pizarras

Permiten dejar recordatorios visibles en lugares estratégicos (como el escritorio, la puerta o la nevera), lo que ayuda a mantener presente lo que no queremos olvidar.

El uso regular de estas herramientas no solo mejora la organización, sino que también reduce la sobrecarga mental y facilita la concentración en el presente.

## Aliados para tus funciones ejecutivas

### Priorización de tareas (toma de decisiones y planificación)

Usa listas divididas por nivel de prioridad o energía necesaria (se pueden usar colores o símbolos). En momentos de dificultad, comienza el día con una sola tarea prioritaria, y evita la sobrecarga.

### Fragmentación de tareas complejas

Divide las tareas en pasos pequeños y manejables, verbaliza los pasos a seguir en voz alta o escríbelos como guía cuando se trate de tareas largas y complicadas.



Aplica también las estrategias para mejorar la atención: ayudan a planificar y a actuar con más claridad.

## Aliados para tu gestión emocional

Existen distintos recursos que pueden ser de gran ayuda para manejar mejor tus emociones en el día a día. Estos aliados permiten identificar cómo nos sentimos, regular nuestras reacciones y afrontar situaciones difíciles con mayor calma y claridad. Son especialmente útiles cuando te sientas abrumado, estresado o quieras responder de una forma más consciente:

### Mindfulness (atención plena)

Esta práctica se describe como la capacidad de salir de un estado de "piloto automático" para hacerse sensible a las novedades de las experiencias cotidianas. Todo ello a partir del entrenamiento de la capacidad de atender al aquí y al ahora. Practicar mindfulness tiene muchos beneficios además de la regulación emocional, como ayudar a mejorar la atención y a estar más conectados con nuestro cuerpo. La Asociación organiza actividades grupales para incorporar la práctica del mindfulness en la vida cotidiana. Si deseas más información sobre esta disciplina y las actividades que realizamos, no dudes en llamar al telefono gratuito **900 100 036** o **contactar a través de nuestra web.**

### Técnicas de respiración, relajación y meditación

Técnicas como **la respiración abdominal o las meditaciones guiadas** ayudan a sentirse más tranquilos. Estas prácticas ayudan a calmar la mente y mejorar la respuesta emocional.



# b. Cuidar tu estilo de vida para cuidar tu mente

Además de las estrategias específicas para manejar los cambios cognitivos, en esta guía también te proponemos prestar atención a los hábitos de vida que influyen directamente en la salud del cerebro. A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones prácticas que pueden ayudarte a sentirte mejor, ganar claridad mental y fortalecer tu bienestar general.

## Dormir bien: No solo descansar

Dormir bien no solo es importante para sentirnos con energía. Durante el sueño, el cuerpo se desconecta del entorno y **se recupera del esfuerzo del día y se prepara para el día siguiente.**

Mientras dormimos, todo nuestro cuerpo se relaja, el cerebro organiza y procesa lo vivido durante el día, sana tejidos y se fortalecen conexiones entre las neuronas, el cuerpo regenera tejidos y establece su equilibrio. Es como si el cuerpo y la mente hicieran el servicio de **"mantenimiento"** por la noche.

Cuando no dormimos bien, aunque sea solo una noche, nos sentimos más lentos, irritables y distraídos. Si además estás en tratamiento, estos efectos pueden intensificarse. Por eso, es tan importante hacer un **esfuerzo por cuidar el sueño** y lograr que sea lo más reparador posible.

## Pautas de higiene del sueño

1. **Mantén horarios regulares:** acuéstate y levántate todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana. Eso ayuda a tu cuerpo a saber cuándo es hora de dormir.

2. **Asocia la cama con el descanso:** evita ver la televisión, comer o trabajar. Así, tu cerebro la asociará con el descanso.

3 **Cuida el entorno de descanso:** intenta que el espacio sea oscuro, silencioso, ventilado y sin distracciones. Si es posible, evita dormir en sitios nuevos o extraños.

4 **Evita estimulantes por la tarde:** reduce el consumo de café, té, refrescos con cafeína y alcohol desde media tarde. Estas bebidas pueden activarte o hacer que te despiertes por la noche para ir al baño.

5 **Cena comida ligera y temprana:** espera al menos una hora antes de acostarte tras la cena porque dormir con el estómago lleno puede dificultar el sueño.

6 **Realiza actividad física durante el día:** aunque la actividad sea ligera, ayuda a conciliar el sueño. Evita hacer ejercicio justo antes de ir a dormir, porque puede activarte en lugar de relajarte.

7 **Siestas breves:** si te echas siesta, que sea corta (20 a 30 minutos) y evita que sea al final del día porque puede dificultar conciliar el sueño en tu horario de sueño normal.

8 **Consulta con tu médico si tomas medicación:** algunos tratamientos pueden afectar el sueño. No hagas cambios en tu medicación sin supervisión de tu especialista o un profesional especializado.

9 **Crea una rutina relajante antes de dormir:** leer, tomar un baño tibio o hacer ejercicios de respiración pueden ayudarte. Evita cosas que te activen el cerebro, como ver la tele o mirar el móvil.

10 **Evita pantallas antes de acostarte:** la luz azul de los teléfonos móviles, tablets y otros dispositivos electrónicos pueden activar tu cerebro y alterar el sueño. Intenta desconectarte una hora antes.

## Actividad física para una mejor salud cerebral

La ciencia ha demostrado que el ejercicio físico mejora directamente la salud del cerebro y el estado de ánimo. Cuando se realiza ejercicio físico, el cuerpo libera hormonas y otras sustancias que favorecen la concentración, reducen el estrés y ayudan a sentirse mejor.

Incluso en días difíciles, un paseo, una caminata, unos estiramientos suaves o cualquier actividad física adaptada a ti y tus posibilidades, puede marcar la diferencia.

# ¿Sabías que...?

### El ejercicio físico:

Libera endorfinas que **favorecen la sensación de bienestar**

**Mejora la concentración** y **reduce pensamientos negativos**

Reduce el estrés, la ansiedad y **mejora el estado de ánimo**

**Recuerda:** aunque la práctica continuada de ejercicio físico tiene beneficios probados para tu salud física, mental y emocional, no sustituye la ayuda profesional pertinente. Por lo que, si sientes que tu estado de ánimo permanece bajo o irregular durante semanas y que influye en tu actividad diaria, es conveniente que consultes a un profesional de la psicooncología.

## Comer bien para pensar mejor: Alimentación saludable

Una alimentación saludable también es clave para el bienestar cognitivo. Seguir una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea, puede ayudarte a sentirte con más energía, claridad mental y mejor estado de ánimo.

Una mala alimentación, en cambio, puede contribuir a la fatiga, el malestar general o el enlentecimiento mental.

### ¿Qué es recomendable incluir?

- **Verduras y frutas:** ricas en vitaminas y minerales esenciales para el cerebro.
- **Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3:** pescado azul (por ejemplo, el salmón o la caballa), los frutos secos (como las nueces) y las semillas, ayudan a reducir la inflamación y a dormir mejor.
- **Alimentos que contienen triptófano,** un aminoácido esencial presente en carnes, pescados, huevos, productos lácteos y legumbres. Ayudan a producir melatonina, una hormona clave para regular el sueño.
- **Agua en abundancia:** la deshidratación afecta al rendimiento mental. Bebe a lo largo del día.

### ¿Qué conviene evitar?

- **Alimentos con poco valor nutricional:** frituras, ultraprocesados.
- **Azúcares refinados y grasas hidrogenadas** como la bollería industrial.
- **Alcohol**

**Puedes consultar con nuestro equipo de nutricionistas** si necesitas orientación específica según tu tratamiento, síntomas o gustos.




## Cuidar tus vínculos también cuida tu mente: Fomento de las relaciones sociales

Las relaciones sociales también son un pilar fundamental en la salud cognitiva y emocional. Relacionarte con personas que te hagan sentir bien ayuda al cerebro a mantenerse activo y a tener un estado de ánimo óptimo.

Sabemos que no todos los días te sentirás con fuerzas para socializar, y eso está bien. Escucha tu cuerpo y tu ánimo: hay momentos para el silencio y momentos para compartir. Ambos son necesarios y válidos.

### ¿Qué puedes hacer para mantener una vida social satisfactoria?

- **Participar en grupos con actividades o aficiones de interés.** Pueden ser temáticas nuevas que te permitan aprender habilidades o conocimientos distintos o ya conocidos. De igual modo, pueden ser grupos con personas nuevas o tus amigos o relaciones de siempre.
- **Organizar encuentros periódicos,** aunque sean breves por videollamada o teléfono si no te encuentras bien para salir.

## c. Apoyo profesional para fortalecer tu mente

Además de lo que tú puedes hacer por tu cuenta, contar con el asesoramiento de profesionales especializados y sus herramientas puede marcar una gran diferencia en la recuperación de las capacidades cognitivas.

La neurociencia ha demostrado que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse y generar nuevas conexiones, incluso después de experiencias difíciles como el cáncer. Por eso, la **estimulación cognitiva** en personas con alteraciones cognitivas (como las mencionadas en esta guía) puede ser muy eficaz para recuperar funciones cognitivas que se han visto afectadas, para frenar el deterioro o reducir su impacto en tu día a día, aprender estrategias para mejorar la concentración, la memoria y la organización y sentirte acompañado a nivel emocional y social.

Desde la **Asociación Española Contra el Cáncer,** te ofrecemos nuestra cartera de servicios en atención psicológica individual o grupal, programas de estimulación cognitiva, asesoramiento con nutricionistas, fisioterapeutas y profesionales del ejercicio físico.



# 3 Contacta con nosotros

Si crees que puede ayudarte hablar con un profesional, estamos aquí para ti. Desde la **Asociación Española Contra el Cáncer** te ofrecemos **atención gratuita en diferentes áreas para acompañarte en este proceso.**

- **Teléfono gratuito:** 900 100 036 (disponible 24h, todos los días del año)
- **Web:** www.contraelcancer.es o Te ayudamos...
- **Presencialmente:** Acude a la sede de tu provincia o lugar de residencia



24 horas | 365 días

900 100 036 | contraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer