



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración (quimiocerebro)

Algunas personas con cáncer notan que no pueden pensar con la misma claridad con la que solían hacerlo. Pueden tener problemas para recordar cosas, concentrarse, terminar tareas o aprender algo nuevo. Estos son síntomas de **deterioro cognitivo** y se los suele llamar “**efecto del quimiocerebro**” o “**niebla mental**”.

Los cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración generalmente se van con el tiempo. En la mayoría de los casos, estos cambios en la capacidad de pensar no son signos de un problema más grave como la enfermedad de Alzheimer.

- [¿Cuáles son las causas de los cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración?](#)
- [Síntomas de cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración](#)
- [Tratamiento para los cambios en la capacidad de pensar](#)
- [Consejos para controlar los cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración](#)
- [Cuándo hablar con su médico o el equipo de atención contra el cáncer](#)



## concentración

Puede que no sea fácil para las otras personas notar los cambios en su capacidad de pensar. Incluso sus personas más cercanas podrían no notar nada. Pero si tiene algún cambio, lo más probable es que usted sí se dé cuenta.

Si su capacidad de pensar cambia, puede tener problemas:

- Para recordar cosas que normalmente puede recordar (lapsos de memoria)
- Para concentrarse (no poder enfocarse en lo que está haciendo, tener un periodo de atención más corto o perder la noción de lo que pasa a su alrededor)
- Para recordar detalles como nombres, fechas e incidentes
- Para generar ideas, planificar actividades y tomar decisiones (disfunción ejecutiva)
- De olvidarse de una tarea cuando trata de hacer más de una cosa a la vez, como contestar el teléfono mientras cocina (problema para manejar multitareas)
- Para aprender cosas nuevas
- Para terminar las tareas en el mismo tiempo que antes (sentirse desorganizado y como si pensara más lento)
- Para recordar palabras (no poder encontrar las palabras correctas para terminar una oración)

Los cambios en la capacidad de pensar pueden interferir con sus actividades habituales como la escuela, el trabajo, los pasatiempos o las reuniones sociales. Estas actividades podrían requerir más esfuerzo mental de lo habitual y ser agotadoras.

Los cambios en la capacidad de pensar pueden ocurrir en cualquier momento cuando alguien tiene cáncer. Pueden pasar antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

Para la mayoría de las personas, los cambios solo duran poco tiempo. Otras personas pueden tener síntomas a largo plazo o tardíos. Cuándo comienzan los cambios en la capacidad de pensar, cuánto duran y cuántos problemas causan son factores que pueden variar según la persona.

## Tratamiento para los cambios en la capacidad de pensar

Hay algunas cosas que se pueden hacer para ayudar con estos cambios.

- **Ejercicio físico:** manténgase tan activo como pueda. La actividad física regular es

buena para su cerebro y puede mejorar su razonamiento y concentración. También puede ayudarlo a lidiar con el estrés y hacerlo sentir más alerta y menos cansado.

- **Meditación:** la meditación puede ayudarlo a relajarse, despejar la mente y centrarse en el momento presente.
- **Terapia de movimiento:** practicar yoga, tai chi o qi gong puede mejorar la capacidad de enfocarse y pensar.
- **Rehabilitación enfocada:** algunos tipos de terapia pueden ayudar a mejorar la concentración, el razonamiento y la memoria. Estos tipos de tratamiento también podrían ayudarle a organizar sus actividades habituales o mejorar sus habilidades laborales.

Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre estas y otras opciones que puedan ayudarlo a lidiar con los cambios en su capacidad de pensar.

## Consejos para controlar los cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración

Mientras hace frente a estos cambios, podría ser útil que:

- **Use una agenda, libreta, notas o su teléfono inteligente para los recordatorios.** Si guarda todo en un solo lugar, le será más fácil encontrar los recordatorios que pueda necesitar. Mantenga un registro de las citas, listas de tareas pendientes, fechas importantes, números de teléfono y direcciones, y notas de las reuniones. Quizás quiera hacer una lista de las películas que le gustaría ver y de los libros que le gustaría leer.
- **Tenga rutinas y las siga.** Trate de mantener el mismo horario todos los días.
- **Elija un lugar determinado para guardar los objetos que a menudo se pierden,** como las llaves o el control remoto. Ponga cada cosa en su lugar después de usarla.

- **Registre sus problemas de memoria.** Lleve un diario o registro de cuándo nota problemas y qué pasa en ese momento. Mantener un registro de los medicamentos que toma, la hora del día y dónde está podría ayudarle a entender qué cosas afectan su memoria. Este registro también puede ayudarle a determinar cuáles son los mejores momentos para planificar tareas o citas importantes.

## **Cuénteles a los demás lo que sucede**

Recuerde que es probable que usted sea mucho más consciente de sus problemas de lo que puedan notar los demás. Podría ser útil hablar con su familia, amigos y el equipo de atención médica contra el cáncer sobre sus cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración. Dígales por lo que está pasando. Puede que sienta alivio al compartir con los demás los problemas que tiene.

Un cambio en la capacidad de pensar, la memoria o la concentración es un efecto secundario que puede aprender a controlar. Aunque puede que este efecto secundario no sea fácil de ver, su familia y amigos podrían estar en condiciones de ayudarle. Por ejemplo, podrían notar que cuando usted está apurado o tiene prisa, le cuesta más encontrar las cosas.

Dígale a sus amigos y familiares lo que pueden hacer para ayudarle. Su apoyo y comprensión pueden ayudarle a relajarse y hacer que le resulte más fácil concentrarse y procesar información.

## **Cuándo hablar con su médico o el equipo de atención contra el cáncer**

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene algún cambio en la memoria, razonamiento o concentración. Podría notar estos cambios poco después del diagnóstico, durante el tratamiento o después de haber terminado el tratamiento.

Intente explicar:

- Lo que siente
- Si hay ciertas horas del día cuando estos cambios se notan más
- Qué cosas parecen hacer que los cambios mejoren o empeoren
- De qué manera están afectando su vida
- Otros síntomas que parecen estar relacionados, como fatiga, dificultad para dormir, dolor o estrés

Anotar los cambios en su capacidad de pensar en un diario o registro puede ayudarle a saber cuándo ocurren y qué cosas parecen afectarlos. Lleve su diario o registro cuando vaya a ver a su equipo de atención contra el cáncer.

Otras formas de aprovechar al máximo su cita:

- **Anote sus preguntas y llévelas consigo.** Esto le ayudará a recordar lo que quería preguntar.
- **Lleve una lista de todos los medicamentos que toma**, incluidos todos los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre o sin receta, las hierbas, vitaminas y suplementos.
- **Pídale a algún amigo o a un familiar que lo acompañe.** Pueden ayudarle a recordar lo que quiere preguntar y llevar un registro de lo que se dice durante la cita. Y también pueden describir los cambios que han visto en usted.

Explíquelo al equipo de atención contra el cáncer en qué medida estos cambios son un problema para usted. ¿Le impiden hacer lo que quiere? ¿No le permiten ir a la escuela o al trabajo? ¿Tiene problemas para cuidar de su familia? ¿Es capaz de cuidarse y ocuparse de sí mismo?

Informe también a su equipo de atención contra el cáncer si se siente ansioso o deprimido debido a los cambios en su capacidad de pensar. Hablar con un profesional de la salud mental puede ayudarle a sobrellevar mejor estas emociones.

También podría preguntar sobre servicios de rehabilitación enfocada que lo ayuden a manejar cambios específicos en la concentración, el razonamiento y la memoria.

### **Preguntas para hacer sobre los cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración**

Estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico:

- ¿Corro riesgo de tener cambios en la memoria, el razonamiento o la concentración?
- ¿Cuándo podrían producirse estos cambios? ¿Cuánto tiempo es probable que duren?
- ¿Hay otros problemas médicos o medicamentos que podrían estar causando mis síntomas?

- ¿Hay algún tratamiento para mis síntomas?
- ¿Qué puedo hacer si tengo cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración?
- ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a evitar o reducir estos cambios?
- ¿Debo ver a un especialista en rehabilitación o profesional de salud mental?  
¿Puede recomendarme a alguno?

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html](http://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html)

## Referencias

American Society of Clinical Oncology. Attention, Thinking and Memory Problems. Accessed at cancer.net. Content is no longer available.

Bai L, Yu E. A narrative review of risk factors and interventions for cancer-related cognitive impairment. *Ann Transl Med.* 2021;9(1):72.

Desimini EM. Cognitive dysfunction in cancer. In: Bush NJ & Gorman LM, eds. *Psychosocial Nursing Care Along the Cancer Continuum.* Oncology Nursing Society; 2018: 45-56.

National Cancer Institute. Cognitive impairment in adults with cancer (PDQ®)- Professional Version. 2023. Cancer.org. Accessed

at [https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/memory/cognitive-impairment-hp-pdq#\\_75](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/memory/cognitive-impairment-hp-pdq#_75) on November 22, 2023.

National Cancer Institute. Memory or Concentration Problems and Cancer Treatment. 2023. Cancer.org. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/memory> on November 22, 2023.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Survivorship. Version 1.2023. nccn.org. Accessed at [https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/survivorship.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf) on November 22,

2023.

Oppegaard KR, Mayo SJ, Armstrong TS, Anguera JA, Kober KM, Miaskowski C. The multifactorial model of cancer-related cognitive impairment. *Oncol Nurs Forum*. 2023;50(2):135-147.

Actualización más reciente: marzo 13, 2024

### Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

1

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**