

Cambios a nivel cognitivo en esta etapa de tu vida¹

Sabemos que enfrentarte a este momento de tu vida, no solo conlleva un desafío físico, sino que también puede influir en la forma en que tu mente funciona día con día. Es común experimentar cambios a nivel cognitivo durante esta etapa tan particular de tu vida, lo que muchas veces puede resultar inesperado y, a veces, un poco desconcertante.

Sabemos que enfrentarte a este momento de tu vida, no solo conlleva un desafío físico, sino que también puede influir en la forma en que tu mente funciona día con día. Es común experimentar cambios a nivel cognitivo durante esta etapa tan particular de tu vida, lo que muchas veces puede resultar inesperado y, a veces, un poco desconcertante. Queremos mostrarte que estos cambios son parte de un proceso normal y hay formas de manejarlos que pueden ayudarte a sentirte mejor. Primero que nada, es importante entender qué son estos cambios cognitivos. Pueden variar desde dificultades leves para concentrarte hasta retos momentáneos con la memoria a corto plazo. Algunas mujeres describen esta sensación como estar atravesando la neblina mentalmente, un estado que afecta cómo procesamos la información y cómo recordamos ciertas cosas. Es lo que comúnmente se conoce como "chemo brain" o "neblina mental", aunque es crucial resaltar que cada experiencia es única¹.

La buena noticia es que existen estrategias para manejar estos cambios y mitigar su impacto en tu vida diaria. Queremos mostrarte algunas de ellas:

1. Organización y Planificación:

Mantener un diario o una agenda puede ser de gran ayuda para recordar citas, tareas pendientes, y eventos importantes. Escribe listas y establece recordatorios en tu teléfono; estas herramientas pueden ser tus mejores aliadas.

2. Rutinas de Ejercicio Mental:

Al igual que el cuerpo, el cerebro se beneficia enormemente del ejercicio. Juegos de memoria, rompecabezas, e incluso nuevas aficiones que requieran concentración y aprendizaje pueden fortalecer tu agilidad mental.

3. Alimentación Saludable:

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, y grasas saludables, puede tener un impacto positivo en la función cognitiva. Mantén hidratado tu cuerpo; el agua es esencial para todos los procesos de nuestro organismo, incluyendo el cerebro. Recuerda consultar con tu médico antes de realizar cualquier cambio significativo en tu rutina diaria.

4. Descanso Adecuado:

El descanso es fundamental para la recuperación en todos los aspectos de la salud, incluida la cognitiva. Intenta establecer una rutina de sueño regular y procura que tu espacio sea lo más cómodo y tranquilo posible.

5. Comunicación Abierta:

Compartir tus experiencias y emociones con familiares, amigos, o en grupos de apoyo puede aliviar la sensación de aislamiento y proporcionarte nuevas estrategias para afrontar los desafíos.

Si bien estos cambios cognitivos pueden ser frustrantes, es clave que recuerdes no ser demasiado dura contigo misma. Estás haciendo frente a una situación extraordinariamente desafiante, y cada pequeño paso que tomas es una muestra de tu fortaleza y determinación.

No estás sola en este viaje. Además de contar con el apoyo incondicional de tus seres queridos, tu equipo médico y comunidades de apoyo que entienden por lo que estás pasando y pueden ofrecerte la ayuda necesaria. Nunca dudes en buscar recursos y asistencia cuando lo necesites.

Con el tiempo, estos desafíos cognitivos tienden a disminuir, y hay estrategias y recursos disponibles para ayudarte a manejarlos mientras tanto. Recuerda, cada día es un paso más hacia tu bienestar, y cada esfuerzo cuenta.



Referencias

1. Casavilca, S., Custodio, N., Cancino, K., LiendoPicoaga, R., & Vidaurte, T. (2017). Deterioro cognitivo por quimioterapia adyuvante en pacientes con cáncer de mama. Una problemática por definir en el Perú. Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas.

2. Bonilla, J., Rodríguez, R., Trujillo, P. A., & González, A. d. (2016). Desempeño cognitivo en pacientes con cáncer de mama tratadas con quimioterapia. Gaceta Mexicana de Oncología DOI: 10.1016/j.gamo.2016.07.004.

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

Ver más

La autoexploración salva tu vida

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

Ver más

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que al cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

Ver más