



OPTIMIZACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE SENO

Recomendaciones del Laboratorio Henneghan de la Escuela de Enfermería de UT Austin

Introducción

Los problemas cognitivos durante y después de los tratamientos contra el cáncer son muy comunes. Estos problemas incluyen lentitud para pensar y responder, dificultades para recordar que está haciendo, sentirse abrumado o bombardeado con estímulos, problemas para analizar situaciones, dificultades para planificar y llevar a cabo actividades, y/u olvidar _____[llene el espacio en blanco]. Cada persona experimenta síntomas cognitivos de manera única, y los síntomas pueden variar de un día a otro. La buena noticia es que, para la mayoría, estos problemas mejoran con el tiempo. A continuación, encuentra algunas actividades que puede desarrollar si experimenta problemas cognitivos de manera continua después del tratamiento.



Introducción	PAGE 01
Abordando los factores contribuyentes	PAGE 02
Intervenciones basadas en evidencia para manejar los síntomas cognitivos	PAGE 02 - 07
Estrategias compensatorias para afrontar los cambios cognitivos	PAGE 08
Proveedores de atención médica con experiencia en cáncer y cognición	PAGE 08
Vida laboral después del cáncer	PAGE 08
Comentarios finales	PAGE 09
El laboratorio Henneghan	PAGE 09
Referencias	PAGE 10

Abordando los factores contribuyentes



La disfunción cognitiva puede relacionarse con otros factores como dolor, falta de sueño, algunos medicamentos, su estado de ánimo y sensación de fatiga. A continuación encuentra recomendaciones proporcionadas por la Red Nacional Integral del Cáncer.

RECOMENDACIONES

Intervenciones basadas en evidencia para manejar los síntomas cognitivos

- Rehabilitación cognitiva o terapia/entrenamiento cognitivo
- Ejercicio
- Meditación / Reducción del Estrés
- Yoga
- Terapias complementarias y alternativas
- Cambios nutricionales y dietéticos
- Intervenciones basadas en música



Rehabilitación Cognitiva o Terapia/Entrenamiento Cognitivo: Memoria, velocidad de procesamiento

La rehabilitación cognitiva se refiere a un programa terapéutico clínico destinado a mejorar las habilidades cognitivas, la capacidad funcional y las habilidades para el mundo real. Los programas pueden ser para pacientes hospitalizados o ambulatorios e implican que los pacientes se reúnan individualmente y/o en grupo con un profesional de salud capacitado (normalmente un neuropsicólogo, un psicólogo, un fonoaudiólogo, o un terapeuta ocupacional). Los estudios muestran que la rehabilitación cognitiva puede mejorar la memoria, la velocidad de procesamiento y el funcionamiento ejecutivo en algunos sobrevivientes de cáncer. A diferencia de la rehabilitación cognitiva, el entrenamiento cognitivo se enfoca en la práctica independiente de habilidades cognitivas. Los programas de entrenamiento cognitivo son de fácil acceso, relativamente económicos y pueden desarrollarse de manera remota. Aunque la evidencia sobre la efectividad del entrenamiento cognitivo es inconclusa, algunos estudios han demostrado mejoras cognitivas tras el tratamiento. También puede buscar centros de rehabilitación cognitiva o terapeutas en su área. Por ejemplo, el Centro Cerebral Kaizen (Kaizen Brain Center) tiene su sede en California, pero realiza visitas virtuales.



Juegos mentales cognitivos

[BRAIN HQ](#)

[LUMOSITY](#)

[MIND GAMES](#)



Otros sitios web

[KAIZEN BRAIN CENTER](#)

Ejercicio

El ejercicio y la actividad física, especialmente la actividad cardiovascular/aeróbica, se asocian con una mejor función cognitiva en estudios desarrollados con seres humanos y con animales. Cada vez hay más evidencia de que el ejercicio puede mejorar la función cognitiva en adultos mayores sanos y adultos con deterioro cognitivo. Algunos estudios también han demostrado que el ejercicio es favorable para los sobrevivientes de cáncer. Por ejemplo, realizar ejercicio de manera regular mejora la salud del cerebro y ayuda con otros factores como problemas de sueño y la regulación emocional.



Meditación y reducción del estrés

Se han utilizado varios tipos de meditación y mindfulness para reducir los problemas cognitivos después del tratamiento del cáncer. Estas prácticas se enfocan en el reconocimiento y conciencia del cuerpo, el estado mental y el entorno. La práctica de mindfulness puede servir como entrenamiento para la atención. De hecho, este ha sido el método más eficaz para mejorar la atención en los supervivientes de cáncer. Adicionalmente, cierta evidencia ha mostrado que el mindfulness mejora la cognición de los sobrevivientes de cáncer de mama. Otros tipos de meditación, incluidos Kirtan Kriya, sonido tibetano y Qigong, también han demostrado mejoras en el funcionamiento cognitivo global, las habilidades verbales y la memoria.

[HAGA CLIC AQUÍ
PARA LAS
PAUTAS DE THE
AMERICAN
CANCER
SOCIETY PARA
EL EJERCICIO
DESPUÉS DEL
CÁNCER](#)



Información sobre el cáncer y la meditación

[CANCER.ORG](#)

[MSKCC.ORG](#)

[CANCER RESEARCH UK.ORG](#)

Aplicaciones y sitios web

[APP: HEADSPACE](#)

[APP: CALM](#)

[CANCER CARE.ORG](#)

[AURA HEALTH.ORG](#)



Yoga

El yoga es una práctica antigua que se ha convertido en una forma popular de ejercicio en los tiempos modernos. El yoga incorpora alineación y posturas específicas, técnicas de respiración, meditación y, a veces, cánticos y enseñanzas de sabiduría. Si bien no se sabe cómo el yoga mejora la función cognitiva, es probable que sea una combinación de cosas (respiración, actividad física, atención plena) que en conjunto mejoran el funcionamiento cerebral y cognitivo. El yoga puede reducir el estrés y la angustia durante el tratamiento del cáncer y puede mejorar las alteraciones del sueño y la cognición posteriores al tratamiento. Las investigaciones científicas también han demostrado que el yoga puede mejorar los biomarcadores de estrés, inflamación e inmunes, lo que indirectamente podría mejorar el funcionamiento cognitivo. Hay diferentes tipos de yoga. El hatha yoga, un estilo suave de yoga, es el más comúnmente analizado en el contexto del cáncer. Puede buscar clases de yoga en su comunidad o acceder a sitios web/aplicaciones con opciones gratuitas o de bajo costo (revise los enlaces web a la derecha).

Información sobre yoga y cáncer

[CANCER.NET](https://www.cancer.net)

[CANCER.ORG](https://www.cancer.org)

[MSKCC.ORG](https://www.mskcc.org)

[BREASTCANCER.ORG](https://www.breastcancer.org)

Gratis y de bajo costo opciones de yoga

[YOGA4CANCER.COM](https://www.yoga4cancer.com)

[YOUTUBE LINK](#)

[YOUTUBE LINK](#)

Terapias complementarias y alternativas

Algunos estudios han analizado el uso de acupuntura o acupresión para mejorar el funcionamiento cognitivo después del tratamiento del cáncer. Ambas terapias son proporcionadas por un profesional capacitado y se han considerado "seguras". También se ha demostrado que la acupuntura, una técnica de la medicina tradicional china que consiste en insertar agujas finas en la superficie de la piel, reduce varios síntomas relacionados con el cáncer y mejora la capacidad cognitiva. Actualmente se están llevando a cabo ensayos clínicos más amplios que evalúan la acupuntura. Por su parte, los efectos de la acupresión (implica aplicar presión en puntos específicos del cuerpo) en el funcionamiento cognitivo de las personas con cáncer no han sido evaluados, pero se ha demostrado que alivia la fatiga relacionada con el cáncer, que está directamente relacionada con las capacidades cognitivas. También se ha utilizado con éxito para tratar el deterioro cognitivo leve en adultos.

La terapia de acupresión no está tan regulada como la acupuntura. Muchos programas de formación se incluyen en la masoterapia. Puede buscar masajistas capacitados en acupresión en su área. También puede buscar en YouTube acupresión para la función cerebral/cognitiva y acceder a videos gratuitos.

Cambios nutricionales y dietéticos

Se plantea la hipótesis de que una de las causas de los cambios cognitivos relacionados con el cáncer es la inflamación relacionada con el cancer y su tratamiento, y la acumulación de estrés oxidativo y radicales libres en la sangre y el cuerpo. Existen muchos nutrientes y factores dietéticos que pueden reducir o equilibrar este tipo de daño celular, como el consumo de frutas, verduras, ácidos grasos y alimentos ricos en antioxidantes. A la fecha se están llevando a cabo investigaciones en modelos animales sobre nutrientes o compuestos dietéticos específicos que pueden mejorar el funcionamiento cognitivo.

La dieta y nutrición deben ser específicas para cada persona, por lo que se le sugiere consultar a un dietista registrado cómo puede optimizar su dieta y nutrición. Es importante destacar que, si bien "dietista" y "nutricionista (también conocido como nutriólogo)" pueden considerarse sinónimos, existen diferencias críticas entre estos profesionales. Los dietistas, también conocidos como dietistas registrados o dietistas nutricionistas registrados, pueden tratar problemas médicos clínicos. Los nutricionistas pueden dar consejos nutricionales más generales y no pueden ofrecer tratamiento médico.

Información sobre acupuntura y cáncer

CANCER.GOV

NCCIH.NIH.GOV

MSKCC.ORG

Directorios de profesionales autorizados

NCCAOM.ORG

ASACU.ORG

SITIOS WEB SOBRE DIETAS ANTIINFLAMATORIAS

[AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH](http://AMERICANINSTITUTEFORCANCERRESEARCH)

HARVARD

[PAUTAS NUTRICIONALES PARA SOBREVIVIENTES DE CÁNCER](http://PAUTASNUTRICIONALESPARASOBREVIVIENTESDECANCER)

[FIND A REGISTERED DIETICIAN](http://FINDAREGISTEREDIETICIAN)

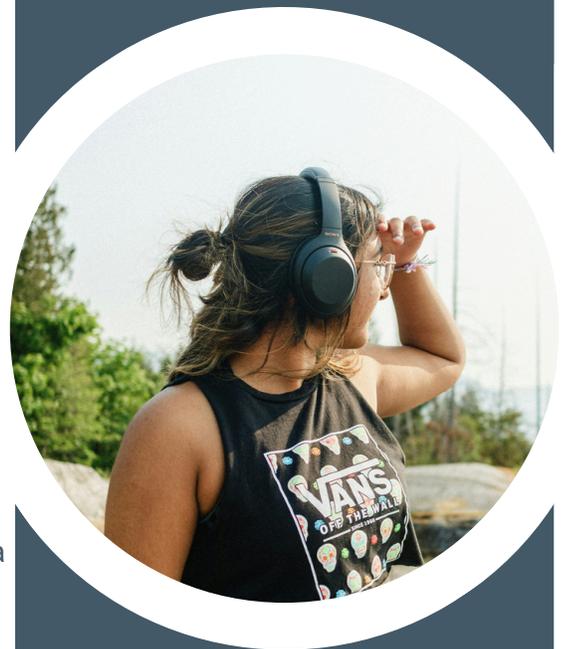
Intervenciones basadas en la música

La Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica y la Sociedad de Oncología Integrativa recomiendan la musicoterapia para el manejo de la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo en pacientes con cáncer. Se sabe que las intervenciones basadas en música, como tocar o escuchar música, activan el cerebro, por lo que cada vez son más utilizadas en entornos de rehabilitación neurológica y cognitiva. Escuchar música intencionalmente puede mejorar el estado de ánimo, la regulación emocional, los resultados psicológicos y los resultados cognitivos. Escuchar música también puede resultar relajante y placentero para la mayoría de las personas. La ciencia ha demostrado que escuchar música puede activar e involucrar todo el cerebro. De igual manera, es posible que escuchar música con regularidad sirva para fortalecer la atención, y mejorar la atención puede ser beneficioso para otros procesos cognitivos como recordar, realizar múltiples tareas y procesar información. De hecho, nuestro laboratorio ha demostrado que sentarse regularmente y escuchar música instrumental mejora el funcionamiento cognitivo de los sobrevivientes de cáncer. Escuchar música es accesible, de bajo costo y no requiere mucho tiempo, tampoco necesita de viajes a centros hospitalarios, ni instrucciones o capacitación especializada.

La musicoterapia puede ser aún más ventajosa para mejorar el funcionamiento cognitivo. La musicoterapia implica trabajar con un musicoterapeuta capacitado que le hace preguntas y adapta la terapia a sus necesidades. Una sesión de musicoterapia podría incluir escuchar música en vivo o grabada, cantar, hacer música con instrumentos simples, moverse al ritmo de la música, escribir canciones o discutir qué significan las letras para usted. Puede buscar en el directorio en línea de la Asociación Estadounidense de Musicoterapia un musicoterapeuta certificado en su área.

Podcast: Music for Cancer Related Cognitive Functioning

[BREASTCANCER.ORG](https://www.breastcancer.org)



Playlists

[SOUNDCLOUD](#)

[SPOTIFY](#)

[PANDORA 1](#)

[PANDORA 2](#)

[PANDORA 3](#)

Estrategias compensatorias para afrontar los cambios cognitivos

Las estrategias compensatorias son soluciones alternativas para fortalecer tareas cognitivas. Por ejemplo, si antes podía asistir a una reunión y recordar de memoria todos los puntos que iba a plantear, pero ahora no puede hacerlo, en su lugar puede escribir una lista de los puntos que le gustaría destacar y usar la lista como una guía durante la reunión.

Otros ejemplos incluyen:

- Usar ayudas externas (por ejemplo, teléfonos inteligentes o agendas) para organizar, realizar un seguimiento a de las listas de tareas pendientes y configurar programar recordatorios de alarmas.
 - Dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables.
 - Tener una libreta a mano para anotar las cosas que desea recordar en el futuro. También puede usar la medida que surgen o usar funciones de grabación de voz en su teléfono inteligente.
 - Solicitar comentarios al hablar con otros, verificar si esta repitiendo cosas (por ejemplo, p. “¿Ya te dije esto?”)
 - Minimizar las distracciones en su lugar de trabajo: cerrar puertas, apagar timbres y correos electrónicos cuando sea posible.
 - Repetir puntos clave al hablar con otras personas para asegurarse de entender lo esencial de lo que dicen.
- Ser paciente consigo mismo y permitirse más tiempo del que solía dedicar para completar las tareas.



Proveedores de atención médica con experiencia en cáncer y cognición

Muchos oncólogos no tratan los efectos secundarios cognitivos del tratamiento de cáncer. Considere consultar a uno de los siguientes proveedores de atención médica para recibir tratamiento cognitivo

- Neuropsicólogo
- Psicólogo
- Profesional en Rehabilitación Cognitiva
- Practicante de Medicina Integrativa
- Terapeuta ocupacional
- Nutricionista/Dietista
- Fonoaudiólogo
- Enfermera/Enfermera practicante

Vida laboral después del cáncer

Volver al trabajo y desempeñarse como lo hacía antes del tratamiento contra el cáncer puede parecer desalentador. Hay un excelente sitio web disponible para ayudar a los sobrevivientes de cáncer con este proceso.

[Vida laboral después del cáncer](#)

Comentarios finales

No existe un enfoque único, o actividades que sirvan para todos, a la hora de Cuando intenta autocontrolarse manejar sus síntomas o déficits cognitivos después del cáncer.,no existe un enfoque único que sirva para todos. ProbablementePosiblemente, tendrá que probar algunas varias de estas opciones antes de encontrar una o variascuál (o una combinación de algunas) es la solución para usted. Recomendamos elegir una estrategia que parezca divertida o interesante y probarla durante uno o dos meses. Si no notas una mejora en su funcionamiento cognitivo, pruebea con otra estrategiao durante uno o dos meses. Siempre También puedes utilizar estrategias compensatorias mientras “experimentas” contigo mismocon las actividades.

El laboratorio Henneghan

En la Iniciativa de Salud Cognitiva para Sobrevivientes del Cáncer, buscamos evaluar, identificar y mejorar los resultados cognitivos para todos los sobrevivientes de cáncer. Los cambios cognitivos pueden ocurrir durante y después de recibir el tratamiento contra el cáncer y pueden manifestarse como dificultades para prestar atención, realizar múltiples tareas, priorizar actividades, encontrar palabras, memoria y velocidad de procesamiento. Estos cambios a menudo coexisten con cambios problemas psicológicos no deseados queo aumentan la fatiga. Los cambios cognitivos y psicológicos tienen efectos devastadores en la vida diaria de los sobrevivientes de cáncer.

Nuestra investigación se centra en:

- Evaluar el impacto generalizado que tienen los cambios cognitivos en la vida diaria de los sobrevivientes de cáncer en su vida diaria.
- Determinar qué medidas cognitivas son más predictivas de influyen la calidad de vida, así como del funcionamiento social y ocupacional.
- Desarrollar intervenciones de salud integrales para mejorar los resultados biológicos y cognitivos de los sobrevivientes de cáncer.

Extendemos nuestro agradecimiento a Oscar Franco-Rocha, BSN, Estudiante de Doctorado por su tiempo y ayuda con la traducción de este material del inglés al español. ¡Gracias!



Siga las redes sociales de The Henneghan Lab o visite nuestro sitio web.

Website:
The Henneghan Lab,
Cognitive Health Initiative for
Cancer Survivors



Facebook



Instagram

Email us:
henneghanlab@nursing.utexas.edu

Referencias

1. Fernandes HA, Richard NM, Edelstein K. Cognitive rehabilitation for cancer-related cognitive dysfunction: a systematic review. *Support Care Cancer*. 2019 Sep;27(9):3253-3279. doi: 10.1007/s00520-019-04866-2. Epub 2019 May 30. PMID: 31147780.
2. Bail J, Meneses K. Computer-Based Cognitive Training for Chemotherapy-Related Cognitive Impairment in Breast Cancer Survivors. *Clin J Oncol Nurs*. 2016 Oct 1;20(5):504-9. doi: 10.1188/16.CJON.504-509. PMID: 27668370.
3. Campbell KL, Zadavec K, Bland KA, Chesley E, Wolf F, Janelsins MC. The Effect of Exercise on Cancer-Related Cognitive Impairment and Applications for Physical Therapy: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Phys Ther*. 2020 Mar 10;100(3):523-542. doi: 10.1093/ptj/pzz090. PMID: 32065236; PMCID: PMC8559683.
4. Asher A, Van Dyk K, Patel SK, Newman R, Engle J, Hutchison N, Padgett L; Cognitive Rehabilitation Committee through the ACRM Cancer Rehabilitation Task Force. Cancer-Related Cognitive Changes. *Arch Phys Med Rehabil*. 2017 Dec;98(12):2595-2596. doi: 10.1016/j.apmr.2017.05.011. Epub 2017 Sep 12. PMID: 28811111.
5. Cheng ASK, Wang X, Niu N, Liang M, Zeng Y. Neuropsychological Interventions for Cancer-Related Cognitive Impairment: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Neuropsychol Rev*. 2022 Dec;32(4):893-905. doi: 10.1007/s11065-021-09532-1. Epub 2022 Jan 29. PMID: 35091967.
6. Cifu G, Power MC, Shomstein S, Arem H. Mindfulness-based interventions and cognitive function among breast cancer survivors: a systematic review. *BMC Cancer*. 2018 Nov 26;18(1):1163. doi: 10.1186/s12885-018-5065-3. PMID: 30477450; PMCID: PMC6260900.
7. Zhang Q, Gao X, Liu S, Yu L, Zhu J, Qiu S. Therapies for cognitive impairment in breast cancer survivors treated with chemotherapy: A protocol for systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2020 May;99(19):e20092. doi: 10.1097/MD.00000000000020092. PMID: 32384481; PMCID: PMC7440308.
8. Danhauer SC, Addington EL, Cohen L, Sohl SJ, Van Puymbroeck M, Albinati NK, Culos-Reed SN. Yoga for symptom management in oncology: A review of the evidence base and future directions for research. *Cancer*. 2019 Jun 15;125(12):1979-1989. doi: 10.1002/cncr.31979. Epub 2019 Apr 1. PMID: 30933317; PMCID: PMC6541520.
9. de Sousa TR, Mattos S, Marcon G, Furtado T, Duarte da Silva M. Acupuncture techniques and acupoints used in individuals under chemotherapy or radiotherapy treatment of cancer: A systematic review. *J Clin Nurs*. 2023 Jun 29. doi: 10.1111/jocn.16812. Epub ahead of print. PMID: 37382085.
10. Hsieh SH, Wu CR, Romadlon DS, Hasan F, Chen PY, Chiu HY. The Effect of Acupressure on Relieving Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Cancer Nurs*. 2021 Nov-Dec 01;44(6):E578-E588. doi: 10.1097/NCC.0000000000000997. PMID: 34380961.
11. Sun J, Zeng H, Pan L, Wang X, Liu M. Acupressure and Cognitive Training Can Improve Cognitive Functions of Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *Front Psychol*. 2021 Nov 17;12:726083. doi: 10.3389/fpsyg.2021.726083. PMID: 34867607; PMCID: PMC8635488.
12. Raghu SV, Kudva AK, Rao S, Prasad K, Mudgal J, Baliga MS. Dietary agents in mitigating chemotherapy-related cognitive impairment (chemobrain or chemofog): first review addressing the benefits, gaps, challenges and ways forward. *Food Funct*. 2021 Nov 15;12(22):11132-11153. doi: 10.1039/d1fo02391h. PMID: 34704580.
13. Lyman GH, Bohlke K, Cohen L. Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment: ASCO Endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline Summary. *Journal of oncology practice / American Society of Clinical Oncology*. 2018;14(8):495-499.
14. Henneghan AM, Becker H, Harrison ML, Inselmann K, Fico B, Schafer H, King E, Patt D, Kesler S. A randomized control trial of meditation compared to music listening to improve cognitive function for breast cancer survivors: Feasibility and acceptability. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 Nov;41:101228. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101228. Epub 2020 Sep 11. PMID: 32949954; PMCID: PMC7704561.