

Múltiples problemas cognitivos que se agrupan bajo el término *quimio brain*:

# Ejercicio y *mindfulness* ayudan a combatir los efectos en el cerebro de terapias oncológicas

JANINA MARCANO

Varias semanas después de terminar su última sesión de quimioterapia como parte del tratamiento contra un cáncer de mama, la chilena Liliana Cortés (43) empezó a notar que se sentía más distraída y con dificultad para retener información.

"Me levantaba en la mañana y decía 'ya, voy a hacer esto y esto', y después se me olvidaba. O intentaba leer un libro para distraerme, pero no prosperaba, porque me costaba mucho retener la información".

Lo que Cortés relata constituye una parte de los síntomas que abarca el *quimio brain* o "quimio cerebro", un término que describe problemas cognitivos (principalmente de pensamiento y memoria) que pueden ocurrir durante y después de tratamientos oncológicos, según indica la Clínica Mayo.

"El *quimio brain* aún no es ampliamente reconocido en Chile; es un tema muy estudiado en el extranjero, pero en nuestro país nos falta mucho por avanzar. La gran mayoría de los pacientes no accede a tratamientos y estos efectos se confunden con temas psicológicos, sin recibir la atención necesaria", dice Florencia del Río, neurooncóloga de Clínica Alemana, centro que desarrolló un programa especializado en este tema.

La especialista señala: "Si bien el término se originó con la quimioterapia, hoy se sabe que otros tratamientos, como la inmunoterapia y las terapias hormonales, también pueden causar estos problemas".

Del Río explica: "Lo más importante que reportan los pacientes es que se dan cuenta de que funcionan peor que antes del tratamiento. Es decir, ellos notan que tienen algunos problemas de memoria, que les cuesta prestar atención y tienen grandes problemas en la planificación".

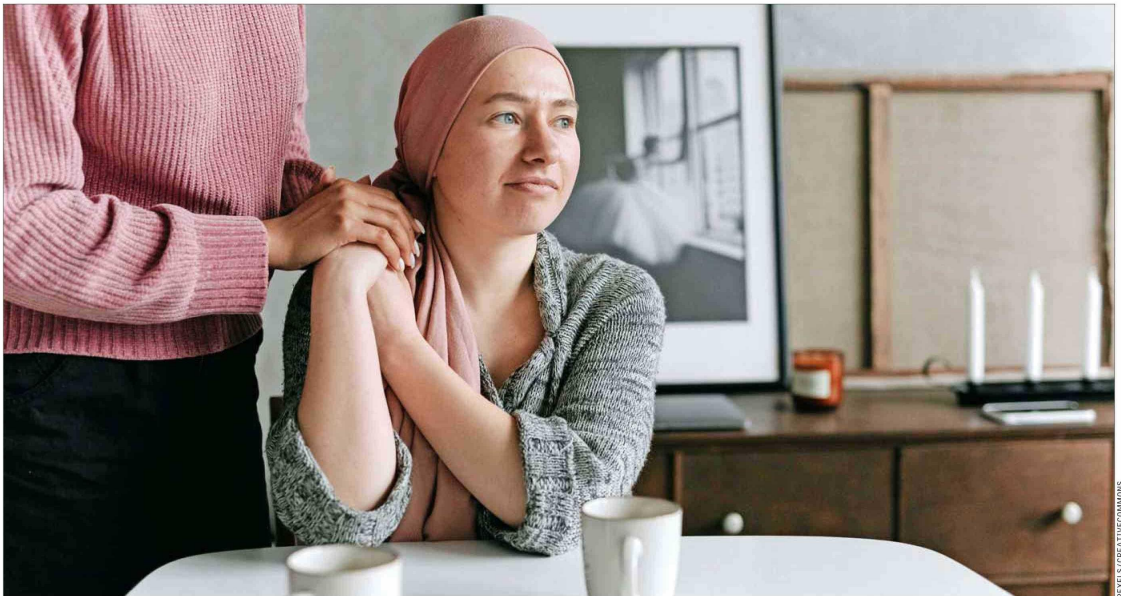
Elena Rug, psicooncóloga de Clínica Ciudad del Mar, agrega que muchos pacientes describen su experiencia como sentirse desorganizados o confundidos.

"Ellos dicen que sienten una diferencia significativa en su capacidad de realizar múltiples tareas; como que antes podían hacer varias actividades a la vez, pero ahora se sienten limitados", comenta Rug.

Según la experta, la sensación de "niebla mental" también es común. "Sienten dificultad para pensar con claridad, como si tuvieran una neblina mental que les impide expresar claramente lo que quieren decir o pensar", añade.

Constanza Reyes, enfermera y docente del área de oncología médica de la Fundación Arturo López Pérez, asegura que este fenómeno afecta tanto a hombres como a mujeres. "Por otro lado, si bien la mayo-

Dificultad para concentrarse o pensar claramente pueden ser consecuencias de la quimioterapia y otros tratamientos; una realidad aún desconocida en Chile, dicen expertas. Pero existen múltiples estrategias que junto con el apoyo familiar ayudan a disminuir los síntomas.



Las manifestaciones del *quimio brain* pueden ser un efecto secundario frustrante y debilitante del cáncer y su tratamiento, enfatizan las entrevistadas. De allí la importancia del apoyo familiar y de reducir la carga mental del paciente, comentan.

ría de los estudios se ha centrado en el cáncer de mama, que es más frecuente en mujeres, esto no es exclusivo de este tipo de cáncer; también se ve en otros, como el de colon y pulmón", agrega Reyes.

Una investigación del Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering (EE.UU.) concluyó que entre el 17% y el 75% de las pacientes de cáncer de mama experimentan deficiencias cognitivas seis meses después de haber recibido quimioterapia.

Otro estudio, publicado en el Journal of Clinical Oncology, también sugiere que hasta el 75% de los pacientes con cáncer reconocen síntomas de *quimio brain* durante el tratamiento, y alrededor del 35% lo experimenta a largo plazo.

## Atención plena

El fenómeno ha impulsado la investigación sobre cómo tratar estos síntomas. A juicio de las especialistas, este es un punto clave: existen estrategias para combatirlos.

Del Río explica que, en el programa que ella lidera, el tratamiento

## ¿Una situación temporal?

Aún los científicos no entienden completamente por qué ocurre el *quimio brain*, apuntan las especialistas. Según explican, este tiende a ser temporal, y muchas personas experimentan mejoras graduales en su función cognitiva tras finalizar el tratamiento.

"Sin embargo, para algunas personas, los síntomas pueden permanecer más a largo plazo", señala Del Río.

La experta detalla que si bien las conexiones cerebrales pueden volverse disfuncionales, esto no significa que el cerebro esté dañado o deteriorado. "Es un cerebro igual de inteligente que el de antes, pero que funciona distinto", asegura.

inicia con evaluación para confirmar el diagnóstico y luego se deriva a los pacientes a un enfoque multidisciplinario. "Este incluye actividad física, como kinesiología, que ayuda a restaurar las conexiones cerebrales mediante efectos antiinflamatorios. Además, los pacientes reciben apoyo psicológico para manejar la ansiedad y el estrés relacionados con los síntomas".

La experta señala que la práctica del *mindfulness* también ha mostrado ser útil. Esta consiste en prestar atención plena al momento presente, de forma consciente y sin juzgar,

para reducir el estrés y mejorar el bienestar. "Esto ayuda a reducir la ansiedad que producen los síntomas, así como a mejorar la atención. Se emplea como una herramienta de rehabilitación cognitiva, ayudando a los pacientes a manejar el estrés y mejorar su capacidad de concentración", dice Del Río.

Reyes comenta que hacer ejercicio y mantenerse físicamente activo son estrategias recomendadas para estimular el cerebro y proteger la salud cognitiva. La especialista destaca que una combinación de actividad física, descanso adecuado y una

rutina estable contribuye a reducir el estrés y mejorar la memoria, lo que puede ser útil para estos pacientes. Las entrevistadas coinciden además en la importancia del apoyo familiar. Rug comenta: "Muchas veces la familia critica a los pacientes por sus cambios, incluso hacen bromas, lo que puede afectar mucho emocionalmente".

Y añade: "El apoyo de la familia es crucial para implementar cambios que ayuden a manejar los síntomas, como recordar citas, tomar medicación o realizar ejercicios mentales en conjunto".

Para Cortés, esto fue clave durante su recuperación, asegura. "Yo siento que me ayudó muchísimo contar con la comprensión de mi marido, que me recordaba las citas médicas o los trámites cuando yo me sentía distraída y con mucha fatiga (...). Esta enfermedad (el cáncer) y el tratamiento implica un desgaste emocional importante y mucha incertidumbre; entonces, creo que tener apoyo familiar y contención es muy importante en este camino", puntualiza.