

Estrategias de afrontamiento del deterioro de la memoria – Gleevecbrain

La pérdida de concentración y deterioro de la memoria, comúnmente conocida como "**Gleevecbrain**", durante el tratamiento con GIST es muy común. Esta área es actualmente un tema candente para los investigadores que están estudiando una amplia gama de medicamentos al tratar de descubrir exactamente qué causa el efecto de "quimiocerebro" en los pacientes. Aunque todavía no se indica específicamente ningún medicamento para tratar el deterioro de la memoria en pacientes sometidos a tratamientos contra el cáncer, existen algunas formas de controlar y mitigar los efectos de la pérdida de memoria.

Lidiar con la Deterioro de la Memoria:

- Mantenga una lista de cosas diarias que hacer. Esto eliminará la necesidad de recordar todo. Cuando todo está escrito en una lista, es mucho menos probable que te olvides de algo. Esto también ayudará a mantenerte organizado.
- Mantenga una lista de preguntas o pensamientos que quiera preguntar o compartir con su equipo médico. Esta también es una buena idea para que no te olvides de hacer preguntas importantes y te frustres contigo mismo.
- Marque un calendario con fechas importantes, cumpleaños, aniversarios y fechas límite.
- Tenga una rutina establecida de actividades diarias, como despertarse e irse a la cama a la misma hora. Como parte de esa rutina, asegúrese de mantener todo en un solo lugar. Por ejemplo, tenga un lugar común para su lista de cosas por hacer, calendario y planificador, y tenga un lugar para colocar los objetos perdidos comúnmente.
- Cuando intente completar una tarea o centrarse en ella, asegúrese de apagar el televisor, la radio o cualquier otra distracción de fondo.
- Los dispositivos mnemotécnicos, o pequeños acrónimos cortos o ayudas de memoria como una rima o fórmula, también pueden hacer que sea más fácil recordar algo.
- Los médicos y pacientes también han observado que la participación en un programa de rehabilitación cognitiva adaptada a pacientes con cáncer es extremadamente útil. Los programas de rehabilitación cognitiva son programas que utilizan cualquier combinación de ejercicios, tareas de memoria y acertijos para fortalecer la memoria y la función cognitiva.

- El ejercicio también ha demostrado ser muy eficaz para mantener la mente activa. Por lo tanto, es importante hacer ejercicio si tanto usted como su médico consideran que usted es lo suficientemente fuerte para la actividad física.

Asegúrese de comer bien, ya que comer verduras y frutas puede ayudar a disminuir la cantidad de deterioro de la memoria que experimenta. ¹

Es importante discutir su confusión con su médico. La confusión puede ser causada por otro problema médico subyacente, como ansiedad, infección, depresión o insomnio. Estas condiciones se pueden tratar con medicamentos. Una última sugerencia útil: lleve a alguien con usted a las citas con el médico para que tenga a alguien que pueda aclarar las preguntas antes, durante y después de la cita.

