



'Quimiocerebro': La otra cara del cáncer de mama en el cerebro.

Claudia Alondra Murrieta Casillas¹, Leilani Betsabe Romero Lujano², Litzy Daniela Castro Villalpando², Yazmin Guadalupe Villalpando Chagolla², César Rubén Vuelvas Olmos³, Alfredo Lara Morales^{2†}, Nadia Yanet Cortés Álvarez²

¹Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato. ²Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias Naturales y Exactas, Universidad de Guanajuato. ³Facultad de Medicina, Universidad de Colima. [†]A quien, con su compromiso, inició esta causa que hoy continúa.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

🎯 Es un tipo de cáncer que se origina cuando las células del seno crecen de forma descontrolada.

📍 Puede formar un bulto o tumor y, si no se trata, puede extenderse a otras partes del cuerpo.

¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

💊 Es un tratamiento que usa medicamentos para eliminar las células cancerosas.

🩸 Circula por todo el cuerpo a través de la sangre y ayuda a detener el crecimiento del cáncer.

¿CÓMO AFECTA LA QUIMIOTERAPIA AL CEREBRO?

🧪 Algunos medicamentos de la quimioterapia pueden llegar al cerebro, atravesando una barrera natural llamada barrera hematoencefálica.

🧠 Pueden alterar el funcionamiento de las células cerebrales, afectando procesos como la memoria, la atención y la concentración.

🔥 La quimioterapia puede generar inflamación en el cerebro, lo que también interfiere con su buen funcionamiento.

⚡ Afecta los neurotransmisores, que son las sustancias químicas que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí.

📉 Disminuye la producción de nuevas neuronas, lo que puede reducir la agilidad mental.

😞 Factores como el estrés, el cansancio, la ansiedad y los cambios hormonales durante el tratamiento también influyen en cómo se siente y funciona la mente.

➡ Todo esto causa el llamado **"quimiocerebro"**, un conjunto de cambios mentales que pueden aparecer después del tratamiento con quimioterapia.

¿SÍNTOMAS DEL QUIMIOCEREBRO?

- 🧠 Dificultad para recordar cosas recientes.
- 🎯 Problemas para concentrarse o mantener la atención.
- 🧩 Sentir la mente "nublada" o más lenta.
- 😞 Desorientación o confusión momentánea.
- 😞 Cambios en el estado de ánimo, ansiedad o frustración

¿CÓMO AFECTA LA VIDA DIARIA?

- 💡 Puede dificultar tareas cotidianas como organizarse, mantener conversaciones, trabajar, leer o cuidar de otras personas.
- 💬 Muchas mujeres lo describen como "sentirse desconectadas de sí mismas".

¿TIENE SOLUCIÓN? ¿ES PERMANENTE?

- ✅ No siempre es permanente: algunas personas mejoran con el tiempo.
- 🧠 La ayuda profesional (neuropsicología, terapia ocupacional, apoyo emocional) es clave.
- 💬 Hablar de esto, buscar apoyo y estrategias prácticas puede marcar la diferencia.

¿RECOMENDACIONES?

- 🧠 Sé paciente contigo misma: estos cambios no son tu culpa y pueden mejorar con el tiempo.
- 🗣️ Habla con tu médico o psicóloga: no tengas miedo de contar lo que sientes o lo que te cuesta.
- 📝 Haz listas o usa recordatorios: te ayudarán a organizarte y a reducir la frustración.
- 🧩 Haz ejercicios para el cerebro: juegos de memoria, lectura, pasatiempos que te gusten.
- 🤝 Busca apoyo: compartir lo que te pasa con otras personas puede ayudarte a sentirte comprendida.
- 😴 Descansa bien y aliméntate saludablemente: cuidar el cuerpo también ayuda a cuidar la mente.

Superar el cáncer es una gran victoria. Ahora, también es momento de cuidar la mente. Visibilizar es el primer paso para transformar, apoyarse y sanar.