

Nou taller per vèncer l'efecte quimiocervell

El promou la Fundació Rosa M. Vivar i es farà a partir del 25 d'octubre



Una imatge per promoure el taller | Cedida

La **Fundació Rosa M. Vivar** enceta el mes d'octubre, el **mes del càncer de mama**, amb un taller d'estimulació cognitiva per vèncer l'**efecte quimiocervell** de les dones amb càncer de mama. L'efecte quimiocervell és l'alteració cognitiva causada pel tractament oncològic.

Alguns dels seus **síntomes** poden ser problemes de concentració, sensació de boirina mental, necessitat de més temps per fer tasques que abans del tractament farmacològic eren habituals, patir oblit de noms o cites, no trobar la paraula adequada, dificultat per aprendre coses noves, tenir una conversa fluida es complica, així com és difícil fer varies tasques al mateix temps, entre

d'altres.

Les alteracions en el funcionament cognitiu poden impactar en la qualitat de vida i integració d'aquest col·lectiu de forma significativa a nivell social, laboral i personal. És per aquest motiu, que la fundació s'ha focalitzat en donar resposta a aquesta necessitat i continuar treballant per sensibilitzar sobre la salut cognitiva i la prevenció del seu deteriorament.

El tractament pel quimiocervell es basa en determinades recomanacions que poden millorar la seva simptomatologia. Algunes són dur a terme uns hàbits de vida saludable (activitat física, nutrició, descans...) i mantenir la ment activa gràcies a l'estimulació cognitiva. La fundació ha impulsat un **nou taller en línia**, d'estimulació cognitiva, dirigit per una neuropsicòloga experta, el qual consisteix en un entrenament cognitiu de les diferents funcions (memòria, atenció, concentració, planificació, etcètera).

En aquest taller **es realitzen una sèrie d'exercicis** aplicant tècniques i estratègies concretes per optimitzar els recursos cognitius existents i minimitzar les dificultats, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida d'aquest col·lectiu. El format en línia facilitarà la realització del taller sense desplaçaments, en un entorn còmode i millorant la conciliació dins les seves rutines quotidianes.

El taller consta de **16 sessions d'una hora i mitja** i s'iniciaran el proper **dilluns 25 d'octubre**, per ordre d'inscripció i amb un preu simbòlic, especialment dirigit a dones afectades per càncer de mama. La fundació com a activitat de sensibilització dins el mes del càncer de mama i per promoure el coneixement del tractament de l'efecte quimiocervell, realitzarà el proper dijous 14 d'octubre, a les 6 de la tarda, una sessió gratuïta per a totes aquelles persones que estiguin interessades a realitzar una sessió inicial del taller d'estimulació cognitiva i d'aquesta manera, engrescar a la participació.

Les persones interessades poden trobar més informació aquí. Aquesta iniciativa forma part dels nous projectes impulsats per la fundació, en l'àmbit de la sensibilització sobre la salut cognitiva, un cop assolit el seu objectiu inicial amb la construcció i posada en marxa del Centre Terapèutic per a l'Alzheimer i la Unitat de la Memòria.