

Taller d'estimulació cognitiva per vèncer l'efecte quimiocervell de les dones amb càncer de mama

L'impulsa la Fundació Rosa M. Vivar



Interior de les instal·lacions de la fundació | Cedida

En commemoració al **Dia Mundial del Càncer de mama**, dimarts 19 d'octubre, la **Fundació Rosa M. Vivar** posa en marxa aquest mes un **taller d'estimulació cognitiva per vèncer l'efecte quimiocervell** de les dones amb càncer de mama. L'Associació Americana contra el Càncer (American Cancer Society) defineix aquesta alteració cognitiva secundària a la quimioteràpia per al càncer de mama com "una disminució de l'agudesesa mental, amb increment dels obllits, problemes per concentrar-se i recordar detalls, dificultats per a realitzar diverses tasques a la vegada i dificultat per a acabar tasques".

Aquestes **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. Les alteracions cognitives més afectades que s'han observat als estudis de pacients amb càncer de mama són la velocitat de processament d'informació i la velocitat psicomotriu, l'atenció alternant, la concentració, la memòria episòdica, la memòria de treball, problemes en la fluïdesa verbal i en la generació d'alternatives.

És a dir, que es poden tenir **més lentitud a l'hora de processar la informació, respondre i realitzar algunes tasques**, dificultats per canviar d'un focus d'atenció a l'altre, com escoltar aquesta xerrada mentre prenem apunts, mantenir l'atenció al llarg d'un temps, en recordar episodis o fets que han passat, el recordar informació mentre realitzem una operació amb ella, per

exemple fer càlculs mentals, dificultats per trobar paraules i per tant parar durant la conversa per intentar recordar-les o fer-ho amb més lentitud, i en la solució de problemes.

El tractament pel quimiocervell es basa en determinades recomanacions que poden millorar la seva simptomatologia. Algunes son 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 online** facilitarà la realització del taller sense desplaçaments, en un entorn còmode per a elles i millorant la conciliació dins les seves rutines quotidianes.

El taller consta de **16 sessions d'una hora i mitja** i s'iniciaran a finals de mes, per ordre d'inscripció, especialment dirigit a dones afectades per càncer de mama. Les interessades poden trobar més informació aquí(<http://www.frosamariavivar.org/taller-quimiocervell>) .