

# Consejos para controlar la dificultad para concentrarse



## Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Apague el teléfono, la televisión, la radio y cualquier otro ruido de fondo que lo distraiga.
- Lleve un calendario y anote las cosas importantes.
- Establezca una rutina e intente hacer las mismas cosas a la misma hora todos los días.
- Pídale a alguien que se quede con usted o que le ayude a recordar y hacer cosas.
- Intente dormir 8 horas cada noche.
- Coma una dieta saludable.
- Intente moverse al menos 3 veces al día e incremente lentamente la cantidad de ejercicio que hace cada día. Caminar es una buena opción para muchas personas.
- Pruebe la meditación o ejercicios mentales como rompecabezas o juegos.
- Sea amable consigo mismo. Permítase hacer tanto o tan poco como pueda.
- Concéntrese en algunas actividades o tareas que sean más importantes para usted.



## Con la ayuda de su equipo de atención médica

**Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta que puedan ayudar.**

- Existen diferentes medicamentos, dependiendo de lo que esté causando que tenga dificultades para concentrarse. Hable con su equipo de atención médica para ver si la medicación podría ayudarle.



## Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no puede hablar o está arrastrando las palabras
- Si siente confusión y no sabe dónde se encuentra
- Si presenta síntomas de infección, como fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/cambios-en-la-memoria](https://cancer.org/cambios-en-la-memoria) o llámenos al: 1-800-227-2345. Estamos aquí cuando usted nos necesite.