

# FATIGA Y CHEMOBRAIN DESPUÉS DE UN CÁNCER: COMPRENDER Y AYUDAR EN CASA

**Formación destinada a las familias y seres queridos de personas que han tenido o tienen cáncer**  
Comprender las secuelas invisibles del cáncer para acompañar mejor la recuperación

<b>Duración :</b> 2 horas	<b>Módulos :</b> 4 módulos
<b>Lecciones :</b> 16 lecciones	<b>Público :</b> Familias y seres queridos de personas afectadas por el cáncer
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descripción de la formación

La fatiga oncológica y los trastornos cognitivos relacionados con los tratamientos (chemobrain) son las secuelas más frecuentes y menos visibles del cáncer. A menudo incomprendidas por el entorno, crean tensiones, malentendidos y un aislamiento doloroso. Esta formación de 2 horas ayuda a las familias a comprender estas realidades invisibles, a adaptar su apoyo y a acompañar la recuperación cognitiva y física en casa. Aprenderá a reconocer las manifestaciones de la fatiga oncológica y del chemobrain, a ajustar su comunicación y su ayuda cotidiana, y a cuidar también de su propio bienestar como cuidador.

## Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	La fatiga cancerosa — una realidad desconocida	4 lecciones
<b>MODULE 2</b>	El chemobrain — cuando la quimio altera el pensamiento	4 lecciones
<b>MODULE 3</b>	La vida después de los tratamientos — el post-cáncer	4 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Cuidarse a sí mismo	4 lecciones

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Comprender la naturaleza neurológica de la fatiga oncológica y del chemobrain
- Identificar las manifestaciones concretas de estas secuelas en el día a día
- Adaptar la comunicación y el apoyo a las necesidades de su ser querido
- Acompañar la recuperación cognitiva y física con herramientas adaptadas
- Comprender las particularidades del periodo post-cáncer y sus desafíos
- Preservar su propio bienestar como cuidador y encontrar apoyo

## Información general

<b>Duración</b>	2 horas
<b>Público objetivo</b>	Familias y seres queridos de personas que han tenido o tienen cáncer
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - ¿Qué es exactamente la fatiga oncológica?**

- Una fatiga neurológica y metabólica, no psicológica ni muscular
- Causas múltiples: enfermedad, tratamientos, anemia, trastornos del sueño, estrés
- Por qué no cede con el descanso: diferencia con la fatiga ordinaria
- Frecuencia: más del 80% durante y después de los tratamientos

**Lección 2 - Cómo se manifiesta en el día a día**

- Agotamiento repentino e impredecible: la caída sin advertencia
- Impacto cognitivo: menos palabras, menos concentración, irritabilidad
- Fatiga emocional: menos paciencia, más sensibilidad, necesidad de silencio
- Buenos y malos días: comprender las fluctuaciones sin dramatizar

**Lección 3 - Lo que la fatiga no es**

- No es pereza, desánimo o falta de voluntad para curarse
- No es necesariamente depresión, aunque ambas pueden coexistir
- No es un signo de que los tratamientos no funcionan
- No es una fatalidad: se puede gestionar con buena organización

**Lección 4 - Adaptar la vida en casa a la fatiga**

- Identificar la ventana de energía y organizar las actividades en consecuencia
- Respetar los tiempos de descanso sin instaurar sedentariedad total
- Reducir estimulaciones innecesarias: ruido, visitas largas, solicitudes excesivas
- Adaptar el hogar para reducir el gasto de energía innecesario

**Lección 1 - ¿Qué es el chemobrain?**

- Trastornos cognitivos relacionados con los tratamientos del cáncer
- Afecta al 20-40% de las personas, a veces mucho después de los tratamientos
- Mecanismos: inflamación cerebral, toxicidad, fatiga, alteraciones hormonales
- Por qué se minimiza a menudo, siendo un verdadero sufrimiento

**Lección 2 - Las manifestaciones del chemobrain**

- Olvidos frecuentes: citas, nombres, dónde se dejaron las llaves
- Ralentización cognitiva: más tiempo para entender y responder
- Dificultades de concentración: perderse en tareas simples o en un libro
- Falta de palabra: frustración al buscar palabras conocidas

**Lección 3 - Adaptar su comunicación y su ayuda**

- Dar una información a la vez, dejar tiempo antes de volver a preguntar
- No terminar las frases ni corregir delante de otras personas
- Crear rutinas estables que compensen los olvidos
- Ayudas memoria visuales: listas, calendarios, aplicaciones

**Lección 4 - Apoyar la recuperación cognitiva**

- Estimulación cognitiva suave: lectura, juegos, conversaciones, actividades manuales
- Herramientas digitales adaptadas (JOE) para la recuperación
- Actividad física como palanca de recuperación cognitiva: evidencia científica
- Paciencia y benevolencia: la recuperación toma tiempo

**Lección 1 - La paradoja del post-cáncer**

- Por qué su ser querido no rebota inmediatamente después de los tratamientos
- La paradoja: los seres queridos celebran, el enfermo se siente más solo que nunca
- Reconstrucción identitaria: ¿quién soy ahora, qué ha cambiado para siempre?

- Miedo a la recaída: constante, abrumador, a menudo incomprendido

## Lección 2 - Apoyar la reconstrucción sin apresurarse

- No esperar un regreso inmediato a la normalidad: dar tiempo al tiempo
- Acompañar sin presionar: la reconstrucción al ritmo del ser querido
- Recuperar placeres progresivamente: pequeños proyectos, actividades adaptadas
- Celebrar pequeñas victorias sin minimizar las dificultades persistentes

## Lección 3 - La reanudación del trabajo y de la vida social

- Reincorporación al trabajo: cuándo, cómo, con qué adaptaciones posibles
- Fatiga y chemobrain en el trabajo: cómo hablar con el empleador
- Vida social después del cáncer: vínculos cambiados, otros fortalecidos
- Recuperar un lugar en el mundo después de haber sido el enfermo

## Lección 4 - La sexualidad y la intimidad después del cáncer

- Impactos del cáncer en la sexualidad: cirugía, tratamientos, imagen corporal
- Cómo apoyar a su ser querido en esta reconstrucción
- Cómo hablar de ello juntos: las palabras, el momento, la empatía
- Profesionales a consultar: onco-sexólogo, psicólogo, médico de cabecera

### MODULE 4

### Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

## Lección 1 - Su propio agotamiento después de los tratamientos

- El cuidador también ha estado bajo tensión durante meses: reconocer su fatiga
- Alivio tras el final de los tratamientos: finalmente dejar caer las defensas
- Su propia ansiedad por la recaída: realidad poco reconocida en familiares
- Cuidar de su salud ahora que la urgencia ha pasado

## Lección 2 - Reconstruir su propia vida

- Usted también ha puesto su vida en pausa: hora de retomarla
- Recuperar sus actividades, relaciones y proyectos
- Reconstruir la relación más allá del papel de cuidador
- El derecho a la alegría y al futuro: para ustedes dos

## Lección 3 - Encontrar apoyo

- La Liga contra el Cáncer y sus servicios para los familiares
- Grupos de conversación para familias de personas en remisión
- Apoyo psicológico para los cuidadores oncológicos
- Asociaciones de supervivientes y familiares: una comunidad que comprende

## Lección 4 - Vigilar juntos sin vivir con miedo

- Seguimiento médico post-cáncer: exámenes regulares y su frecuencia
- Acompañar durante las consultas de seguimiento sin angustiarse
- Vivir con la incertidumbre: estrategias para que el miedo no invada el día a día
- Construir una vida rica y plena a pesar de la espada de Damocles

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Videos pedagógicos, fichas prácticas descargables y recursos complementarios
- Soporte por correo electrónico con nuestros formadores especializados
- Evaluación de conocimientos y certificado de finalización de la formación