



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES
DESMIELINIZANTES

 Hospital Universitario
Gregorio Marañón
SaludMadrid Comunidad de Madrid



Charla informativa

Las funciones cognitivas: cómo nos fallan
y cómo nos ayudan

Fabiola García-Vaz
Neuropsicóloga Hospital La Princesa

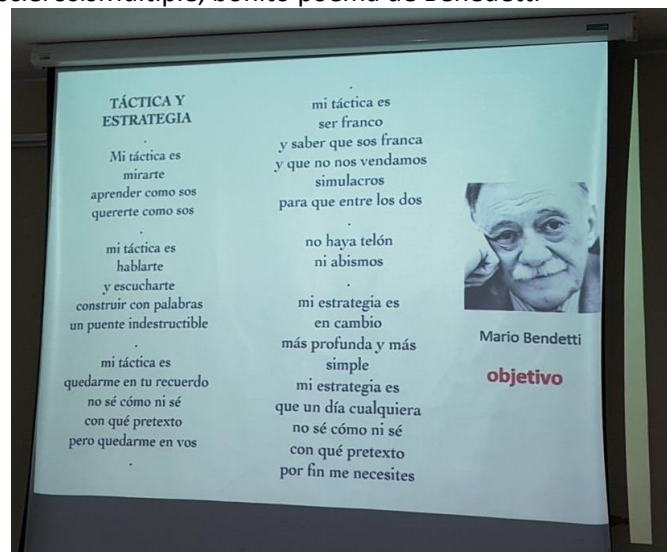
 **29 de Mayo**
17 h

Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta

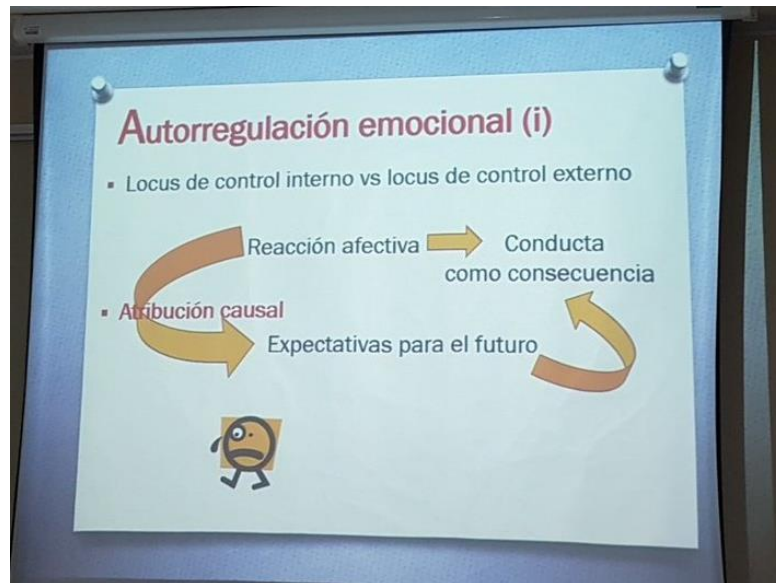
 A.D.E.M.M.

- 📌 Hoy tenemos cita con la información en #EsclerosisMúltiple en el HGU Gregorio Marañón. @fabiola1garcia Neuropsicóloga del H. La Princesa, nos hablará de las funciones cognitivas en #EM. Recuerda: 17h. Si no puedes acudir, recuerda que lo cubriremos en directo aquí
- 📌 EMpezamos a hablar de funciones ejecutivas en la vida diaria, aspectos cognitivos en #EsclerosisMúltiple con @fabiola1garcia del H. La Princesa
- 📌 Hoy Fabiola nos hablará de manera sencilla de las funciones ejecutivas en #EsclerosisMúltiple
- 📌 Cuando hablamos de funciones ejecutivas hablamos de: procesos de toma de decisiones, a la ejecución de las mismas, son las que nos permiten regular nuestro pensamiento, emoción y conducta #EsclerosisMúltiple
- 📌 Las funciones ejecutivas son los recursos que podemos tener para hacer realidad las cosas que pensamos #EsclerosisMúltiple
- 📌 Las funciones ejecutivas implican procesos de atención, procesos ejecutivos y de memoria #EsclerosisMúltiple
- 📌 Parte de esa función ejecutiva es manejar muchos procesos de información a la vez #EsclerosisMúltiple
- 📌 También nos ayudan a regular emociones #EsclerosisMúltiple
- 📌 Cuando tenemos dificultades en las funciones ejecutivas, podemos ver afectada nuestra capacidad de inicio de la acción, también la contraria, de controlar nuestra respuesta o parar la acción #EsclerosisMúltiple
- 📌 También implica la persistencia en una tarea, la capacidad de mantenimiento en algo, también está implicada en la disfunción ejecutiva #EsclerosisMúltiple
- 📌 La capacidad de generación de ideas y la consciencia de un déficit o limitación para algo, también están implicadas en las funciones ejecutivas #EsclerosisMúltiple
- 📌 La motivación está relacionada con las funciones ejecutivas, pero es algo que podemos trabajar, ¿cómo? #EsclerosisMúltiple

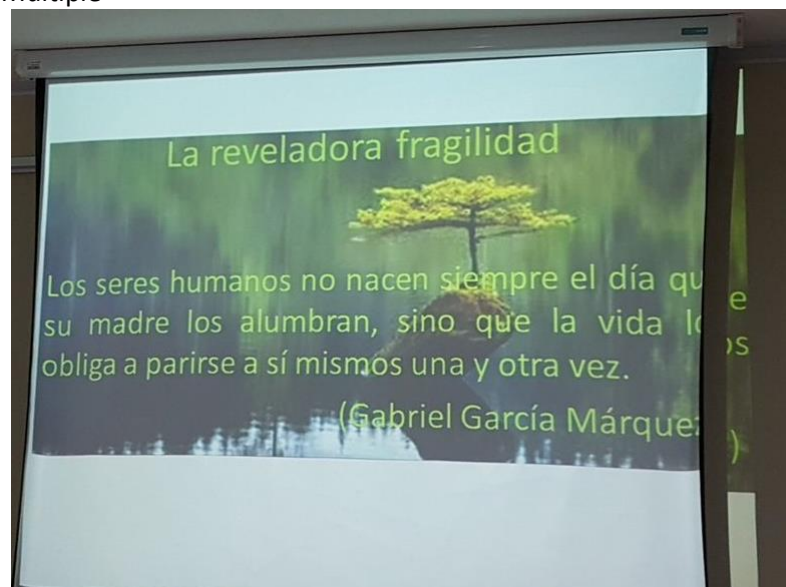
- Esta motivación puede ser intrínseca o externa, así que cuando hay dificultad en la motivación puede ser debido además a un tema emocional o la propia actitud hacia esa tarea #EsclerosisMúltiple
- También afecta a la motivación nuestro sistema de creencias, si nos vemos o no capaces de hacer esto, la opinión que tengo sobre mí mismo, si me veo con más recursos o menos #EsclerosisMúltiple
- Para trabajar esta motivación tengo que plantear qué herramientas necesito para alcanzar aquello que quiero hacer #EsclerosisMúltiple
- La motivación también implica una estrategia para conseguir ese objetivo, esto son también funciones ejecutivas #EsclerosisMúltiple
- En esta estrategia tenemos que incluir metas reales y buscar las herramientas para conseguirlo #EsclerosisMúltiple, bonito poema de Benedetti



- El control del impulso también es trabajable, para ello los objetivos tienen que ser específicos y alcanzables, a corto plazo, elegidos por uno, paso a paso de manera creciente #EsclerosisMúltiple
- Establecer prioridades también es importante para conseguir lo que quiero, cada día un poquito #EsclerosisMúltiple
- Compartimos algunas experiencias de cómo hemos ido consiguiendo los objetivos planteados de manera progresiva #EsclerosisMúltiple
- Cada cosa que pensamos está dándole forma a nuestro futuro : Louis Hay #EsclerosisMúltiple
- Hay tres grandes recursos cognitivos para conseguir mis objetivos #EsclerosisMúltiple
- Automonitorización, planificando, seleccionando objetivos #EsclerosisMúltiple
- También es un recurso la autoevaluación, ser honesto y claro, ajustados a la realidad, sin excusas ni excesos de exigencia #EsclerosisMúltiple
- Y la autorregulación emocional, según mi reacción afectiva, he planteado una u otra conducta. "las cosas no dependen de que la persona sea perfecta" tenemos que autocuidarnos @fabiola1garcia #EsclerosisMúltiple



- 🐦 "Pero aunque haya dificultades en #EsclerosisMúltiple, también hay caminos" la neurorehabilitación ayuda a trabajar todas estas dificultades @fabiola1garcia
- 🐦 Hay que hacer neurorehabilitación cognitiva no solo para trabajar los déficits sino también para prevenir recargando la reserva cognitiva #EsclerosisMúltiple
- 🐦 La neurorehabilitación neurológica realiza un entrenamiento "profesionalizado" que permita individualizar en función de cada necesidad y persona #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Hay que decidir qué es lo que quieres y el motivo por el que lo quieres #EsclerosisMúltiple



- 🐦 Finalizamos con preguntas para @fabiola1garcia #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Muchas gracias @fabiola1garcia 🙌🙌🙌🙌🙌 un placer escucharte #EsclerosisMúltiple