



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEADES
DESMIELINIZANTES

 Hospital Universitario
Gregorio Marañón
SaludMadrid



Charla informativa

La memoria de trabajo en
la Esclerosis Múltiple

Dña. Ariana Meldaño
Neuropsicóloga HGU Gregorio Marañón

 **25 de Septiembre**
17 h

 Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta


A.D.E.M.M.

- 🐦 En breve comenzamos a hablar de memoria de trabajo y #EsclerosisMúltiple con Adriana Meldaña, Neuropsicóloga del HGU Gregorio Marañón @Arianammrr
- 🐦 Hoy hablaremos de un proceso importante cognitivo, la memoria de trabajo #EsclerosisMúltiple
- 🐦 La #EsclerosisMúltiple puede tener afectación cognitiva, en memoria de aprendizaje, velocidad de procesamiento, memoria de trabajo y funciones ejecutivas
- 🐦 La memoria de trabajo se encuentra en la corteza prefrontal, encargada de dirigir otras funciones #EsclerosisMúltiple
- 🐦 La memoria de trabajo es un depósito de memoria a corto plazo, es un centro activo que nos permite hacer otras funciones prácticas, reorganizar información de la memoria a largo plazo #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Esta memoria de trabajo tiene limitaciones, tiene capacidad limitada en unidades y tiempos, es pequeña y efímera #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Es la puerta de entrada al aprendizaje, si hay sobrecarga nos limita #EsclerosisMúltiple
- 🐦 ¿Qué podemos hacer? #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Planificación: de tareas cortas #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Prevenir: cuando nos dan instrucciones, que sean cortas y con el apoyo de anotarnos cosas #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Las instrucciones se comen las demás capacidades y ocupan memoria del trabajo #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Además esta memoria se va agotando a lo largo del día, debemos planificar que momento es el mejor para realizar determinadas tareas #EsclerosisMúltiple
- 🐦 A veces lo confundimos con la atención, si la memoria de trabajo está sobrecargada estamos más distraídos a información nueva #EsclerosisMúltiple
- 🐦 Actuar: Cuando ya estoy saturado, podemos utilizar la memoria a largo plazo para ayudarnos #EsclerosisMúltiple
- 🐦 La memoria a largo plazo nos ayuda estableciendo relaciones con contenido aprendido y nos ayuda #EsclerosisMúltiple

- 👍 También podemos repartir los esfuerzos de la memoria de trabajo, apuntando las cosas por ejemplo #EsclerosisMúltiple
- 👍 También podemos ayudarnos con la visualización de imágenes con las cosas a recordar #EsclerosisMúltiple
- 👍 También podemos normalizar el esfuerzo, relacionado con las emociones, “querernos un poco”, si en ese momento no podemos, no pasa nada, podemos intentarlo de nuevo #EsclerosisMúltiple
- 👍 Resumiendo, la memoria de trabajo es esencial para todas las características del aprendizaje #EsclerosisMúltiple
- 👍 Es el depósito activo de memoria a corto plazo, es la puerta de la memoria a largo plazo #EsclerosisMúltiple
- 👍 La memoria de trabajo es pequeña y efímera #EsclerosisMúltiple
- 👍 Prevenir la sobrecarga de la memoria de trabajo graduando el aprendizaje y con instrucciones cortas #EsclerosisMúltiple
- 👍 Podemos actuar cuando hay sobrecarga de la memoria de trabajo #EsclerosisMúltiple
- 👍 Y tenemos que permitirnos fallar #EsclerosisMúltiple
- 👍 La memoria de trabajo actúa como una secretaria, es operativa y nos permite trabajar de manera práctica #EsclerosisMúltiple
- 👍 La memoria a largo plazo es como un archivador donde guardamos conocimientos #EsclerosisMúltiple
- 👍 La memoria de trabajo organiza el trabajo práctico y se borra en poco tiempo #EsclerosisMúltiple
- 👍 Turno de preguntas y debate en la sala #EsclerosisMúltiple
- 👍 Seguimos con el debate y compartiendo experiencias de los asistentes #EsclerosisMúltiple
- 👍 Finalizamos ya, gracias Ariana👏👏👏👏👏👏 @Arianammrr #EsclerosisMúltiple