



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES
DESMIELINIZANTES



Charla informativa

El ABC de la cognición en Esclerosis Múltiple

Dña. Yolanda Higuera
Neuropsicóloga HGU Gregorio Marañón



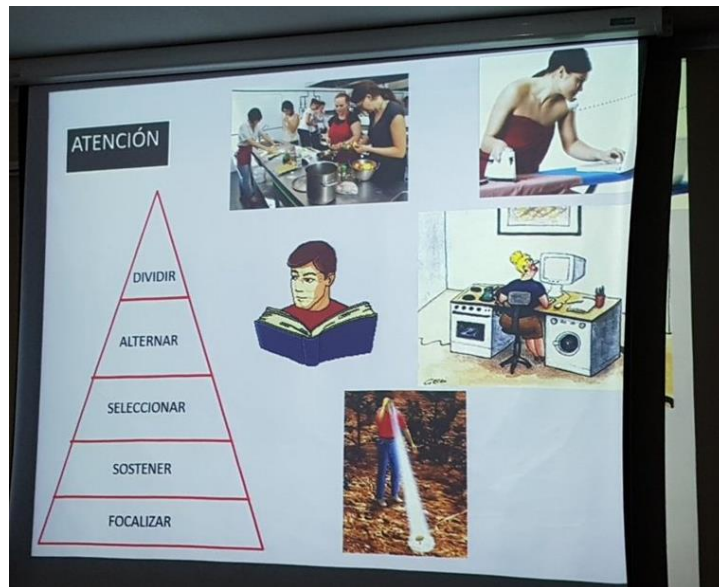
Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta

15 de enero
17 h



- En un ratito estaremos cubriendo la reunión sobre #cognición y #esclerosismúltiple del #HospitalGregorioMarañón, con @NoColorLights
- Comienza un nuevo año de Jornadas de #esclerosismultiple en el Hospital Gregorio Marañón, @NoColorLights comenta que se está trabajando una agenda anual con charlas clave y nuevas que interesen
- Yolanda Higuera es #Neuropsicologa de la Unidad de #esclerosismultiple y nos hablará de los síntomas cognitivos en la enfermedad
- Esta charla recogerá los aspectos más básicos a tener en cuenta en #esclerosismultiple
- La #esclerosismultiple es algo más que alteraciones físicas, ya Charcot lo definía al describir la patología en 1877, incluyendo deterioro en memoria, velocidad de pensamiento y alteración en la emoción
- La #esclerosismultiple es un compendio de todo, ya que el cerebro maneja todos los procesos del cuerpo. Es un compendio de alteración en ámbitos físico, emocional y cognitivo
- El cerebro controla las funciones cognitivas, como lenguaje, aprendizaje y memoria, visoespacialidad, conducta y emoción, funciones ejecutivas, gnosias, praxias, atención. #esclerosismultiple
- El lenguaje, la visoespacialidad, gnosias y las praxias son funciones que se suelen ver menos afectadas en #esclerosismultiple
- La atención es como un embudo que nos permite meter información en el cerebro, es una de las funciones cognitivas más importantes, si se afecta, afecta a las demás #esclerosismultiple

- La atención además tiene distintas partes jerárquicas, desde la base encontramos focalizar, sostener, seleccionar estímulos para evitar distraerse, alternar la atención, dividir la atención entre varias tareas simultáneas #esclerosismultiple pic.twitter.com/wis0bHpOEE



- La atención se suele afectar en #esclerosismultiple, viéndose afectadas cualquiera de esas fases de la atención.
- Como es un embudo jerárquico, si las partes base de la atención se afectan, las demás también se van afectando. En #esclerosismultiple se suele afectar las capacidades de seleccionar, alternar y dividir la atención.
- Hay que asegurarse la mejor calidad atención al para aprender algo #esclerosismultiple
- Si la atención ha funcionado y hemos aprendido, tendremos esa información a disposición de nuestra memoria #esclerosismultiple
- La memoria es un proceso que se desarrolla en etapas sucesivas #esclerosismultiple
- 1. Consolidar la información recibida, entrando esta información por la vías intactas, traduciéndolo en el cerebro, dejando una huella en el cerebro a corto plazo. Cómo la información entra y se queda #esclerosismultiple
- 2. Almacenar esa información, a largo plazo. Este almacenaje se establece mejor con herramientas como establecer relaciones con memorias o conocimientos previos. Guardar en cajones la información #esclerosismultiple
- 3. Recuperar la información, ya almacenada, va a requerir que tengamos estrategias para hacerlo, que nos ayuden a recordar esta información #esclerosismultiple
- Este es el proceso por el que tiene que pasar una información para que se nos quede #esclerosismultiple
- Hay distintas memorias, la episódica es la memoria de la autobiográfica, episodios de tu vida a corto y largo plazo. Es muy especializada y nos permite manejarnos en nuestro día a día #esclerosismultiple
- También está la memoria semántica, con conocimientos que hemos aprendido durante nuestra vida como los nombres de los Reyes católicos, el nombre de la capital de Rusia, etc. #esclerosismultiple

- 📌 Otra memoria es la procedimental, nos permite aprender secuencias motoras como montar en bici, nadar, conducir, se aprenden con repetición y se almacena en el sistema #esclerosismultiple
- 📌 La memoria operativa es la capacidad que nos permite operar en el aquí ahora con todo lo que se necesita, es como una secretaria que te dirige y te optimiza como se adquiere ese aprendizaje. Es compleja y enlaza con otras funciones como lenguaje y la atención #esclerosismultiple
- 📌 En #esclerosismultiple se puede afectar la memoria episódica y la operativa. La semántica y la procedimental no suelen verse afectadas.
- 📌 Las funciones ejecutivas es una de las funciones cognitivas más importante, es la que nos ayuda a funcionar de manera compleja. Funciona como un jefe o un director de orquesta #esclerosismultiple
- 📌 Representar, pedir información de cualquier parte del sistema, aunando la información para tomar decisiones #esclerosismultiple
- 📌 ¿Qué hacen las funciones ejecutivas?
- 📌 Planificar esa información, evaluando las necesidades y demandas, organiza un plan de acción, determina los recursos para el plan, recuerda experiencias previas con planes parecidos #esclerosismultiple
- 📌 Ejecutar, poner en marcha el plan, no olvidar los objetivos y las reglas y mantener los recursos atencionales necesarios #esclerosismultiple
- 📌 Monitorizar, detectando posibles errores durante la ejecución, evaluando la consecución del objetivo e identificando fallos en el resultado #esclerosismultiple
- 📌 En #esclerosismultiple pueden aparecer problemas en planificar, ejecutar y monitorizar lo hecho, esa capacidad de autochequeo no nos sale natural
- 📌 La capacidad de representar no suele dar problemas en #esclerosismultiple,
- 📌 Aunque hemos contado lo que puede fallar en #esclerosismultiple, pero cada persona es distinta. Hay muchas de estas funciones que se dan en combinación y son difíciles de diferenciar, por eso es importante comentar la sintomatología que tenemos no sólo la física, tb cognitiva
- 📌 Con la charla de hoy hemos aprendido a diferenciar distintas cosas que tenemos que observar en nuestra cognición. En algún momento de la #esclerosismultiple se puede dar estos síntomas cognitivos, pero tenemos que aprender a manejarlo manteniendo nuestra independencia
- 📌 Cualquier sintomatología que produce la #esclerosismultiple es eso, sintomatología, no dejamos de ser nosotros, podemos trabajar con ello
- 📌 ¿Qué podemos hacer? @NoColorLights nos da algunos trucos que nos pueden ayudar en esta sintomatología #esclerosismultiple
- 📌 Para la Atención: trabajar en una habitación en solitario, evitar distractores, empezar por tareas más sencillas, aumentar progresivamente el tiempo de trabajo, darse mayor tiempo, tareas de una en una, avisar al entorno de que vamos más lentos, etc. #esclerosismultiple
- 📌 Para la memoria: simplificar la información a retener, repetir la información, emplear ayudas externas de memoria, rutinas diarias, usar una agenda, calendarios, notas, grabadora, reglas mnemotécnicas, etc. #esclerosismultiple

- 👍 Para funciones ejecutivas: usar juegos y ejercicios que faciliten la fluidez verbal, ser activo en las conversaciones, comentar el problema para encontrar la palabra en el entorno, hacer listas, planificaciones, secuenciaciones, etc. #esclerosismultiple
- 👍 Hay plataformas como #cognifit que nos pueden ayudar, siempre que el objetivo tenga un fin adecuado a lo que necesitamos #esclerosismultiple
- 👍 En #esclerosismultiple existe deterioro cognitivo pero eso no es demencia.
- 👍 En #esclerosismultiple se suele afectar la atención, memoria y funciones ejecutivas
- 👍 En #esclerosismultiple no pasa nada por utilizar trucos y estrategias
- 👍 Somos mucho más que la #esclerosismultiple, la motivación nos lleva a superar los déficits
- 👍 Y con estos 4 conceptos resumen finaliza @NoColorLights la primera charla de la temporada 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌 #esclerosismultiple