



# COBERTURA ONLINE DE LA EM

## Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES

DESMIELINIZANTES



**Cambio de charla**

### Charla informativa

### La memoria nos engaña

**Dña. Yolanda Higuera**

Neuropsicóloga HGU Gregorio Marañón



**25 de abril**  
**17 h**

Pabellón Docente  
C/ Ibiza, 3ª Planta

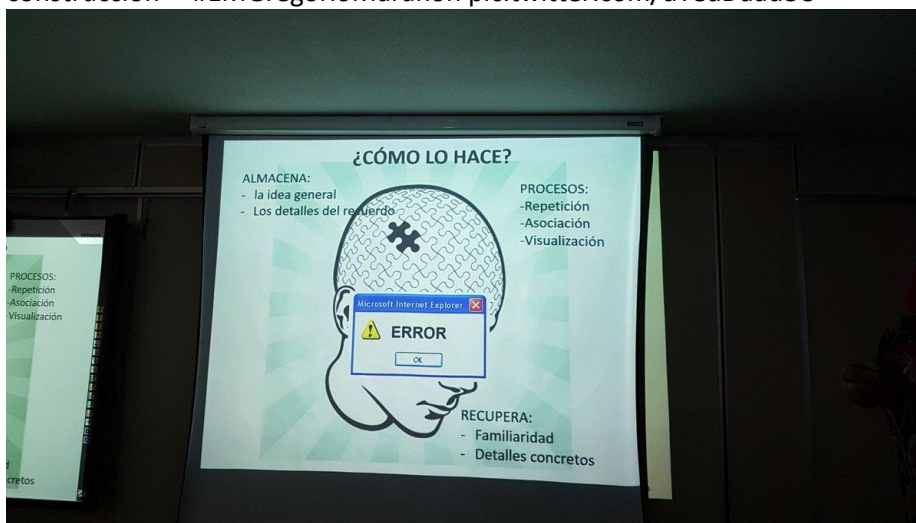


- 📌 Hoy estaremos a las 17h cubriendo en directo la charla sobre #memoria y #EsclerosisMúltiple del H.Gregorio Marañón. No te perderás nada si la sigues con el hashtag #EMGregorioMarañón 😊
- 📌 En breve comenzamos a hablar de la memoria en #EsclerosisMúltiple con @NoColorLights , ¿la memoria nos engaña? #EMGregorioMarañón
- 📌 Comienza Yolanda Higuera, neuropsicóloga del Hospital Gregorio Marañón hablando de los procesos #cognitivos, concretamente de la #memoria #EMGregorioMarañón



- 📌 ¿Qué es la memoria? Pregunta Yolanda. En la sala apuntan que es el almacenamiento que hacemos #EMGregorioMarañón

- 🔒 La memoria no es reflejo fiel de lo que aprendemos, es un proceso constructivo utilizando pequeños fragmentos de cosas. Para que podamos recordar algo, necesitamos recoger estas piezas para almacenarlas en distintas zonas del cerebro #EMGregorioMarañon
- 🔒 Esas piezas dependiendo de cómo sean, episodios, olores, etc. van a sitios distintos para almacenarlo #EMGregorioMarañon
- 🔒 Pero se necesita un "albañil" para reconstruir, "el hipocampo una estructura especializada en reconstruir lo almacenado en la memoria" #EMGregorioMarañon
- 🔒 Almacenamos la idea general de las cosas por un lado y por otro detalles concretos. #EMGregorioMarañon
- 🔒 Los procesos ayudan a optimizar la reconstrucción, por ejemplo la repetición, la asociación a otra cosa y la visualización que es una técnica muy potente #EMGregorioMarañon
- 🔒 Lo recuperamos también de manera más global (familiaridad) y con detalles concretos que aportan más información al recuerdo #EMGregorioMarañon
- 🔒 Aún con todo, este proceso no es exacto, hay margen de error por el propio proceso de construcción #EMGregorioMarañon pic.twitter.com/dTedDaad8U



- 🔒 La memoria nos engaña porque no es infalible, todos estamos sujetos a poder cometer errores en este proceso de construcción #EMGregorioMarañon
- 🔒 Una falsa memoria no es un olvido, recordamos algo no exactamente como ocurrió, al reconstruir lo hacemos distinto o no correcto aunque estemos convencidos de que es correcto, esto es una falsa memoria #EMGregorioMarañon
- 🔒 ¿Cuánto nos fiamos de nuestra memoria? Yolanda plantea un test a la sala? #EMGregorioMarañon
- 🔒 En el test pide memorizar 8 palabras en unos segundos y ver las que recordamos? #EMGregorioMarañon
- 🔒 En esa lista, podemos cometer errores porque si nos dan información muy relacionada, podemos confundir al construir sólo con la memoria de conceptos generales, necesitamos los detalles para recordar exactamente #EMGregorioMarañon
- 🔒 Hacemos otro test con imágenes. El efecto es el mismo, si están relacionadas con el mismo concepto, podemos cometer un error al reconstruir #EMGregorioMarañon
- 🔒 Las falsas memorias pueden generarse con información textual o también visual #EMGregorioMarañon
- 🔒 Y, ¿por qué falla? Lo dividimos en dos grandes tipos, por omisión o comisión, es decir o nos falta información o nos sobra #EMGregorioMarañon
- 🔒 Por omisión, fallamos por la transitoriedad de la información, si no lo usamos, lo perdemos #EMGregorioMarañon
- 🔒 También por la distractibilidad, es decir no nos centramos en lo que tengo que aprender #EMGregorioMarañon

- 👍 También por bloqueo, que puede ser autogenerado por situaciones vitales estresantes o bien este bloqueo nos deja en la fase de información general #EMGregorioMarañon
- 👍 Respecto a los errores por comisión, uno de los frecuentes es atribución errónea, ejemplo pensar que lo hemos dicho y sólo lo hemos pensado. También cuando te lo han contado muchas veces con muchos detalles y lo guarda como propio #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 También por sugestionabilidad, si te lo repites muchas veces lo acabas creyendo como recuerdo propio #EMGregorioMarañon
- 👍 El entorno puede influir en cómo lo construyes por esta sugestión, aunque tú no hayas tenido esa información #EMGregorioMarañon
- 👍 Los sesgos también influyen, cada uno tiene tendencia a seleccionar distintas cosas y recuerdos. Es muy llamativo en personas con depresión, los recuerdos que reconstruyen son, en más proporción, los negativos #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👍 También tenemos errores por persistencia, cuando accedemos a los recuerdos constantemente los recordamos más fácilmente #EMGregorioMarañon
- 👍 D. L. Shacter dice que “los pecados de la memoria no deben ser combatidos y abolidos. Iluminan como la memoria dibuja el pasado para informar al presente. También son virtudes, elementos que tienden un puente en el tiempo” #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Concluyendo, la memoria no es exacta, es un proceso que se construye #EMGregorioMarañon
- 👍 #EMGregorioMarañon
- 👍 La mayoría de las veces acierta, pero puede fallar por omisión o exceso (comisión)
- 👍 Le falla a cualquiera, no hace falta tener mal cerebro o #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 La memoria nos conecta con el pasado, nos mantiene en el presente y nos lanza al futuro #EMGregorioMarañon
- 👍 Turno de preguntas para Yolanda ¿tienes una? Contesta a este tweet #EMGregorioMarañon [pic.twitter.com/XzRCs4Zi1w](https://pic.twitter.com/XzRCs4Zi1w)
- 👍 La memoria se puede entrenar, es muy útil que un profesional te guíe de cómo hacerlo #EMGregorioMarañon
- 👍 Pregunta: ¿en #EM me va a fallar la memoria? La #EsclerosisMúltiple puede tener asociado un cierto deterioro cognitivo, hay algunos procesos que se afectan más frecuentemente: velocidad de procesamiento de la información, la atención, la memoria #EMGregorioMarañon
- 👍 Finalizamos, gracias @NoColorLights por la claridad en explicar estos conceptos tan útiles de comprender en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon