



LA MEMORIA ME FALLA...PERO NO ES VERDAD

Yolanda Higuera, Neuropsicóloga de la Unidad de
Enfermedades Desmielinizantes del HGU Gregorio
Marañón

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de
la reunión el 17 de septiembre de 2020.

La memoria me falla... pero no es verdad.

Yolanda Higuera, Neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del HGU Gregorio Marañón

- 📄 En unos minutos empezamos a escuchar a @NoColorLights y Yolanda Higuera hablar sobre memoria y #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 Yolanda Higuera es neuropsicóloga de la Unidad de enfermedades desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón, @NoColorLights #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 Hoy hablamos de un tema muy consultado en #EsclerosisMúltiple, me falla la memoria. Es un tema muy consultado, pero en realidad, ese fallo de memoria no es verdad #EMGregorioMarañón
- 📄 Yolanda pregunta a los asistentes cuántos han preguntado o han tenido esa queja en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 La queja de memoria es bastante común, no es de una persona aislada, es común entre personas con #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 En #EsclerosisMúltiple se pueden dar fallos en las funciones del cerebro, uno de ellos puede ser este fallo en la memoria. Desde hace casi 20 años se sabe que cuando se compara con población sana hay diferencia en test con parámetros de memoria #EMGregorioMarañón
- 📄 Cada vez sabemos más y qué está presente en todos los tipos de #EsclerosisMúltiple, se ha estudiado en todos el trastorno o alteración de los procesos de memoria #EMGregorioMarañón
- 📄 Pero vamos a hablar más allá de estas alteraciones de memoria, vamos a verlo desde distintos puntos de vista #EMGregorioMarañón
- 📄 Como saber si tengo una alteración de la memoria en #EsclerosisMúltiple? Lo medimos con test en neuropsicología #EMGregorioMarañón
- 📄 Pero estos test son una herramienta, pero la persona tiene una vida donde hay que adaptar la conducta a las necesidades del entorno, ejemplo cuando vamos a la compra, en ayudar a los niños con los deberes, en el trabajo, reuniones sociales #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 ¿Cuántas personas se reconocen en estos fallos de memoria? cuando venís con esta queja aplicamos las herramientas para decidir si esto está asociado a la memoria o no #EMGregorioMarañón
- 📄 Hay una segunda cara de la memoria, vamos a cambiar la idea preestablecida de lo que es la memoria, pero es algo más #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 Cuando decimos que falla la memoria, para llegar a este proceso se tienen que dar procesos antes que se tienen que cumplir para llegar a recordar algo #EMGregorioMarañón
- 📄 Para recordar algo lo primero que tenemos que hacer es aprender algo. A veces creemos que lo hemos aprendido, pero no está, no hemos hecho el esfuerzo de consolidar esa información en el cerebro, si no lo hemos aprendido, no lo podemos recuperar con la memoria #EMGregorioMarañón
- 📄 Si no lo aprendemos bien, nunca lo vamos a recordar #EMGregorioMarañón

- 👍 Antes, asociado a la fatiga hay un paso previo, cuando es alta, va a interferir en el proceso de aprender y por tanto de recordar #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Esta fatiga se ve bien en el entorno laboral, con muchas horas, picos de trabajo o estrés, tener en cuenta los momentos en los que la fatiga es menor son los ideales para aprender #EMGregorioMarañon
- 👍 Si tenemos que hacer cosas importantes tenemos que saber cuándo son nuestros mejores momentos para poder hacerlos, para esto es necesario conocerse bien. #EMGregorioMarañon
- 👍 También tenemos que tener en cuenta como estamos emocionalmente, no es necesario tener depresión o ansiedad para tener fluctuaciones del estado emocional. Que llegue una situación nueva que me bloquea, puede taponar mi capacidad de aprender y por tanto recordar #EMGregorioMarañon
- 👍 Las situaciones emocionales, aunque sean leves y transitorios pueden influir e nuestra capacidad de aprender y recordar cosas #EMGregorioMarañon
- 👍 Otra cosa súper importante para poder recordar algo es la atención, es básica para poder recordar algo, es un proceso llave en este proceso de memoria, hablamos además de una atención sostenida #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Sustener la atención el tiempo necesario para poder aprender algo es lo que necesitamos para poder recordar luego ese contenido. Esa atención sostenida no sólo en concentración si no evitando distractores #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 El proceso para poder recordar algo implica:
 1. Atención sostenida.
 2. Emoción estable.
 3. Evitando la fatiga.
 4. Fijarlo bien con aprendizaje.
 Entonces lo podemos recordar
- 👍 Entonces tenemos que preguntarnos bien que parte de este proceso puede estar fallando para que yo no recuerde algo. Muchas veces nos encontramos con despistes atencionales #EMGregorioMarañon
- 👍 Por eso trabajamos con repetición de rutinas como estrategia para evitar los despistes ahí trabajamos la parte atencional #EMGregorioMarañon
- 👍 Cuando el fallo se encuentra en la parte emocional, aquí tenemos también mucha capacidad de intervención y se puede trabajar mucho. En #EsclerosisMúltiple tenemos que hacer equipo con profesionales, asociaciones, etc. #EMGregorioMarañon
- 👍 Qué podemos hacer desde la parte profesional:
- 👍 Diagnosticar a qué se debe este fallo de memoria en #EsclerosisMúltiple para poder poner tratamiento, no sólo de la EM sino de síntomas físicos y emocionales, derivación a otros profesionales y hacer seguimiento #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Qué podemos hacer nosotros? Todo lo demás:
- 👍 1. Observarse, ahora ya sabemos qué tenemos que observar (atención, fatiga, emociones, fijar aprendizaje, etc.). Esto es un gran trabajo que es responsabilidad nuestra.

- 👍 2. Es importante informar al equipo de #EsclerosisMúltiple, para esto ayuda preparar la consulta y apuntarnos todo antes de ir a consulta y poder contárselo cuando vamos a verlo #EMGregorioMarañon
- 👍 3. Informarse, saber que la memoria depende de muchas cosas y que podemos trabajar muchas cosas que no es solamente repetir lista de cosas, #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 4. Seguir los tratamientos de #EsclerosisMúltiple, es fundamental seguir el tratamiento siempre. No sólo el farmacológico de #EsclerosisMúltiple, de síntomas, de neurorrehabilitación, etc. #EMGregorioMarañon
- 👍 5. Estar activos. Es importante activarnos cognitivamente para poder tener colchón frente a una caída cognitiva, la falta de actividad intelectual, social, emocional etc. no nos facilita en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Todo esto lo podemos hacer nosotros, no sólo la parte médica, también cuidarnos emocionalmente, físicamente, socialmente, se necesita todo para tener bien la memoria en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 La memoria puede ser un proceso que puede estar afectado, pero también es posible que estén alterados los otros procesos previos, puede ser una interferencia de otros factores que podemos trabajar para mejorar este proceso en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Turno de preguntas para Yolanda, ¿Tienes una? La puedes enviar con este hashtag #EMGregorioMarañon
- 👍 Hablamos del mindfulness, es una técnica de atención sostenida y es fantástico para entrenar la bicicleta de la atención y la emoción. #EMGregorioMarañon
- 👍 Azucena nos cuenta el método Pomodoro, establecer un tiempo de 25 minutos solo para hacer una cosa sin distracciones, luego 5 minutos para otra cosa, y vuelta para otra tarea con dedicación exclusiva de 25 minutos #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Se me va afectar la memoria en algún momento? No tiene por qué haberla obligatoriamente y puede depender en grados. No tiene por qué estar asociado al tiempo de la #EsclerosisMúltiple, no es frecuente que aparezca como brote. #EMGregorioMarañon
- 👍 El síntoma cognitivo más frecuente suelen ser enlentecimiento cognitivo, la memoria no es de los más frecuentes, pero puede afectarse en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Es aconsejable tener una valoración basal neuropsicológica, aunque no tengamos ahora quejas cognitivas, así tenemos con qué comparar si en un futuro notamos algún cambio #EMGregorioMarañon
- 👍 Otra persona comparte que en ocasiones lo que le ocurre es que no le llegan o puedo acceder a las palabras cuando está en una conversación #EMGregorioMarañon
- 👍 Este proceso asociado a las palabras difiere un poco respecto a la memoria, el lenguaje y las palabras lo almacenamos en sitios distintos (imagen y palabra) y podemos fallar al recuperar una de las dos, tenemos que ver que falla y entrenarlo #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Estos fallos cognitivos están directamente asociados a las lesiones que tenemos y donde están ubicadas? Yolanda responde, Si y No #EMGregorioMarañon

- 👍 Si porque esas lesiones dependiendo de donde se ubiquen pueden dar síntomas de esa área. Pero NO todas las lesiones tienen síntomas, nuestro cerebro tiene "zonas de paso" si esto se afecta puede dar síntomas que son más difusos porque intervienen en otras cosas #EMGregorioMarañon
- 👍 Belén comparte que ha aprendido a parar y organizarse lo que puede hacer y hacerlo por partes y llegar a todo lo que quiere hacer #EMGregorioMarañon
- 👍 Araceli comparte la importancia de la reserva cognitiva, entrenar en distintas áreas ayuda mucho, aprender, leer, ver las películas en VOS para mantener el lenguaje en inglés, por ejemplo. #EMGregorioMarañon
- 👍 El lenguaje es una de las funciones cognitivas más complejas, es una tarea de entrenar muy completa por eso es muy importante socializar en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Es importante conocer cómo estamos cognitivamente antes de ponernos a entrenar cualquier ámbito en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Finalizamos ya, muchas gracias Yolanda por la claridad al explicar @NoColorLights, nos vemos ya en octubre #EMGregorioMarañon