



LA VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN. “QUE EL RITMO NO PARE”

Ariana Meldaña, neuropsicóloga de la Unidad de EM HGU
Gregorio Marañón

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de
la reunión el 26 de noviembre de 2020.

La velocidad de procesamiento de la información. “Que el ritmo no pare”.

Ariana Meldaña, neuropsicóloga de la Unidad de EM del HGU Gregorio Marañón.

- 📄 En unos minutos comenzamos a contaros qué se cuece en la charla de #EMGregorioMarañón con @Arianammrr hablando de velocidad de procesamiento de la información en #EsclerosisMúltiple
- 📄 Yolanda comienza dando la bienvenida a Ariana Meldaña, neuropsicóloga del Hospital Gregorio Marañón. Hoy vamos a hablar de velocidad del procesamiento de la información, un concepto sobre cognición que es complejo y aquí vamos a explicar. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 Las alteraciones de la cognición en #EsclerosisMúltiple se da en torno al 40-50% alterando memoria, funciones ejecutivas, déficit atencional, disminución de la velocidad del procesamiento de la información #EMGregorioMarañón
- 📄 La velocidad de procesamiento es lo que tardamos en procesar esa información. Hay ocasiones en las que el tiempo para esa tarea no es relevante o establecido, pero en otras situaciones si, el tiempo en realizarlo determina el éxito en realizarlo #EMGregorioMarañón
- 📄 La velocidad de procesamiento depende de la complejidad de la propia tarea, la velocidad a la que se presentan los estímulos, las decisiones a tomar durante la tarea y la complejidad de la respuesta a dar #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📄 El tiempo que tardamos en realizar la tarea también depende de nosotros, el nivel de alerta nuestro (como estemos activos cerebralmente), también la ausencia de atención en la tarea y si la tarea me gusta y me motiva #EMGregorioMarañón
- 📄 La velocidad de procesamiento de la información está todavía por definir completamente, hay definiciones que se centran en la cantidad de información que puede ser procesada en un tiempo, otras en función de la velocidad en la que lo hacemos, #EMGregorioMarañón
- 📄 Otra definición recoge el tiempo que transcurre entre la percepción del estímulo hasta que ofrezco la respuesta #EMGregorioMarañón
- 📄 En #EsclerosisMúltiple es un proceso clave para el rendimiento en otros procesos cognitivos como la memoria de trabajo, en el aprendizaje y las funciones cognitivas. si esto está dañada influye en otras funciones cognitivas, es la llave #EMGregorioMarañón
- 📄 Ariana nos pone un ejemplo práctico con la decisión de compra de un regalo. Cada persona lo afronta de manera distinta a nivel cognitivo, la diferencia de entre los tres es la estrategia y organización para llegar a la misma respuesta #EMGregorioMarañón



- 🔗 Lo que tardemos en procesar esa información no sólo es el tiempo de reacción si no también la estrategia y el tiempo de decisión ante esa respuesta
 #EMGregorioMarañon
- 🔗 También puede influir en esta velocidad de procesamiento la fatiga, este síntoma invisible en la Esclerosis Múltiple que afecta a un 65-97% de las personas afectadas, la fatiga también es cognitiva, produce una disminución en el rendimiento cognitivo
 #EMGregorioMarañon
- 🔗 También influye el estado emocional, cómo me encuentro afecta. Es importante reconocer e identificar nuestras emociones. En EM hay sintomatología relacionada con la ansiedad y la depresión, se da una tendencia a la autocrítica, introversión, autocrítica, etc. #EMGregorioMarañon
- 🔗 El estado de ánimo disfuncional tiene cierto efecto en la lentitud de velocidad de procesamiento de la información, pero no hay una evidencia clara al respecto,
 #EMGregorioMarañon
- 🔗 A favor de esta velocidad está la reserva cognitiva, ese efecto acumulativo de enriquecimiento intelectual en la vida. Hay un efecto significativo en la velocidad de procesamiento, memoria y atrofia en personas con #EsclerosisMúltiple
 #EMGregorioMarañon
- 🔗 Con reserva cognitiva estable presentaban poco grado de atrofia cerebral, con reserva cognitiva activa pobre tuvieron más incidencia de estas alteraciones
 #EMGregorioMarañon
- 🔗 Qué puedo hacer: Comentarle con el neurologo y la enfermera. Ellos van a hacer un poco de criba para saber si hay otras cosas que puedan estar alterando esta cognición, una vez que determinan que no hay otros factores, pasamos a exploración neuropsicológica #EMGregorioMarañon
- 🔗 Estas valoraciones se pueden hacer en el Hospital (si lo hay) y en las asociaciones de pacientes. #EMGregorioMarañon
- 🔗 Si hay una afectación tenemos que hacer rehabilitación neuropsicológica, igual que cuando nos torcemos un tobillo, tenemos que pedir ayuda para rehabilitar lo que nos esté afectando #EMGregorioMarañon

- 👍 La rehabilitación neuropsicológica tiene como objetivo incrementar la capacidad de la persona de procesar y utilizar mejor la información aferente y permitir el adecuado funcionamiento de las actividades de la vida diaria #EMGregorioMarañon
- 👍 La rehabilitación neuropsicológica tiene que estar siempre dirigida por un profesional. Hacer actividades de estimulación o Apps de entrenamiento cognitivo no es rehabilitar. Los profesionales si utilizan plataformas online que te adecuan tareas y actividades #EMGregorioMarañon
- 👍 Algunas plataformas que se usan son EMLine memory, Cognifit. En estas no hay un profesional detrás. NeuroUp que es una plataforma de uso profesional en el que el profesional dirige la sesión #EMGregorioMarañon
- 👍 En las asociaciones @ademmadrid de y @FundacionEMM también tienen esta neurorrehabilitación y hay también la opción de tratamiento online #EMGregorioMarañon
- 👍 La velocidad de procesamiento de la información es un constructor que se sigue investigando a día de hoy. Depende de la tarea y de nosotros. No se trata sólo de rapidez, también de tomar decisiones. #EMGregorioMarañon
- 👍 La velocidad de procesamiento de la información es un proceso cognitivo llave para otros procesos cognitivos, es importante valorarlo si notamos síntomas y rehabilitar lo generando nuevas estrategias #EMGregorioMarañon
- 👍 Es muy importante también auto observarse, cómo me encuentro hoy a nivel emocional, mi sintomatología, etc. #EMGregorioMarañon
- 👍 Turno de preguntas para Ariana, ¿tienes una? Puedes enviarla con este hashtag #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Cómo evolucionan estos síntomas? Cada persona es distinta, por eso es importante valorarlo y actuar sobre ello si hay síntomas. Este síntoma de velocidad de procesamiento de la información es muy frecuente, la afectación es variable, pero si es entrenable #EMGregorioMarañon
- 👍 El turno de preguntas está muy interesante, se están resolviendo muchas dudas. Mensaje clave: Hay que poner a trabajar nuestro cerebro, no se puede vivir de las rentas, cuando más entrenemos en todos los aspectos, mayor colchón cognitivos tendremos #EMGregorioMarañon
- 👍 Finaliza la charla con @Arianammrr, gracias por la claridad en explicar un tema tan importante y complejo. 🙌🙌🙌🙌🙌🙌 #EMGregorioMarañon