

esclerosis
em
multiple

Memoria,
Razonamiento
y
Estrategias
de afrontamiento

ASPECTOS PSICOLÓGICOS



FEDERACION ESPAÑOLA PARA LA LUCHA
CONTRA LA ESCLEROSIS MULTIPLE (FELEM)

Memoria, razonamiento y estrategias de afrontamiento

Índice

- 1. ¿Qué es la cognición?**
- 2. ¿Afecta la EM a las funciones cognitivas?**
- 3. ¿Con que frecuencia se dan los problemas cognitivos en los afectados por EM?**
- 4. ¿Qué tipo de problemas se pueden derivar?**
 - Aprendizaje y memoria
 - Atención, concentración y velocidad mental
 - Resolución de problemas
 - Vocabulario
- 5. ¿Se pueden predecir los problemas cognitivos?
¿Pueden empeorar?**
- 6. ¿Qué debería hacer si sospecho que tengo problemas cognitivos?**
- 7. ¿Qué es la valoración neuropsicológica?**
- 8. ¿Qué es la rehabilitación neuropsicológica?**
- 9. Ideas para afrontar los problemas cognitivos**
- 10. Consejos para afrontar los diferentes problemas cognitivos**

1. ¿Qué es la cognición?

La cognición es la manera en que:

- Centramos, mantenemos y dividimos la atención
- Aprendemos y recordamos cosas nuevas
- Pensamos, razonamos y resolvemos problemas
- Planeamos, llevamos a cabo y monitorizamos nuestras actividades
- Comprendemos y usamos el lenguaje
- Reconocemos, clasificamos y ubicamos objetos en el espacio

Estas habilidades varían de forma natural entre diferentes personas (todos tenemos nuestros puntos fuertes y debilidades). Nuestra potencia cognitiva se considera normal si nuestras habilidades nos permiten afrontar adecuadamente las actividades de la vida diaria.

2. ¿Afecta la EM a las funciones cognitivas?

La EM puede producir cambios cognitivos.

La EM produce cambios en ciertas partes del cerebro y la médula espinal y éstos pueden afectar algunas veces a la memoria y el pensamiento. Los procesos cognitivos dependen de los mensajes que pasan a través de los nervios a las diferentes áreas del cerebro, y las lesiones (placas de desmielinización) causadas por la EM pueden detener o ralentizar esos impulsos.

Consideraciones:

- Los problemas cognitivos son más comunes en las personas que tienen mayor número de lesiones.
- La depresión, el estrés el dolor, la fatiga, la ansiedad, el nerviosismo y los brotes pueden acarrear dificultades cognitivas temporales. Según desaparecen estos síntomas o los brotes, estas dificultades también mejoran.
- El consumo elevado de alcohol, una mala nutrición, otras enfermedades y ciertos medicamentos (tranquilizantes, somníferos, analgésicos...) pueden afectar a la concentración, la memoria y el aprendizaje.
- La concentración en ciertas tareas físicas complica el hecho de mantener la concentración en otros aspectos.
- Un cambio de vida (como dejar el trabajo, dejar de participar en actividades que te mantienen estimulado, dejar de hacer las tareas del hogar...) también pueden dar lugar a despistes en cuanto a fechas y horarios.

3. ¿Con que frecuencia se dan los problemas cognitivos en los afectados por EM?

Entre el 45% y el 60% de las personas con EM experimentan algún tipo de cambio cognitivo, generalmente de carácter moderado.

Aunque en un primer momento las personas se pueden sentir asustadas e incomprendidas, es conveniente mantenerse informado, entender este tipo de síntomas y adoptar estrategias de afrontamiento adecuadas.

La mejor forma de defenderse es disponer de información precisa sobre este problema.

4. ¿Qué tipo de problemas se pueden derivar?

Como otros síntomas de la EM, los síntomas cognitivos varían enormemente de una persona a otra. Además, si presentas algún tipo de problema cognitivo, no significa que vayas a tenerlos todos.

Los problemas más comunes son relativos a:

- El aprendizaje y la memoria
- La atención y concentración
- La velocidad mental
- La resolución de problemas – planteamiento, realización y evaluación de tareas
- Vocabulario (no se encuentran las palabras apropiadas)

Aprendizaje y memoria

Los problemas más típicos de memoria son los relacionados con hechos recientes o recordar cómo hacer ciertas cosas.

Por el contrario, otras capacidades como el *reconocimiento* (habilidad de recordar algo inmediatamente cuando lo ves o lo oyes), habilidades (montar en bicicleta), conocimientos generales y eventos del pasado raramente se ven afectadas por la EM.

Atención, concentración y velocidad mental

A algunas personas les resulta difícil concentrarse durante largos periodos de tiempo, o tienen problemas en seguir el hilo de lo que están haciendo si son interrumpidas. Puede ser más difícil realizar varias tareas a la vez o mantener la conversación cuando la televisión o la radio están puestas.

Muchas personas lo describen como un “no poder funcionar a la velocidad habitual”. Pueden realizar cualquier tarea pero requieren más tiempo y esfuerzo que anteriormente.

Resolución de problemas – planteamiento y evaluación de tareas

Hay personas que experimentan dificultades a la hora de hacer planes y resolver problemas. Saben lo que quieren hacer pero les resulta difícil saber por donde empezar o seguir los pasos adecuados para lograr sus objetivos. Los problemas que se derivan de esta situación conducen a la confusión y al estrés, lo cual puede entorpecer el aprendizaje y la memoria.

Vocabulario

En ocasiones puede ser complicado encontrar la palabra que se quiere utilizar en un momento dado (“lo tengo en la punta de la lengua”). Esto puede hacer difícil mantener una conversación, ya que lleva demasiado tiempo expresar una opinión o encontrar la palabra apropiada.

5. ¿Se pueden predecir los problemas cognitivos?

¿Pueden empeorar?

Los problemas cognitivos son difíciles de predecir. Se pueden dar incluso en personas recién diagnosticadas e independientemente de la severidad o el tipo de EM que se padezca.

Estudios recientes muestran que si el afectado experimenta alguna dificultad cognitiva, es posible que pueda empeorar, aunque la progresión suele ser muy lenta.

Todos podemos tener fallos de memoria menores. Cuando estos fallos se vuelven más frecuentes y repercuten en los planes, es el momento de permanecer atentos y -aunque se trate de síntomas leves- desarrollar estrategias para afrontarlos y compensarlos.

Los síntomas físicos como disartria (mala articulación de las palabras), ataxia (descoordinación muscular) o nistagmus (movimientos rápidos de los ojos de forma involuntaria), no tienen ninguna conexión con el funcionamiento cognitivo.

6. ¿Qué debería hacer si sospecho que tengo problemas cognitivos?

Incluso los problemas cognitivos de menor envergadura, producen incertidumbre y miedo. Es importante saber que pueden ser síntomas de la EM y que se pueden sobrellevar mediante estrategias compensatorias, que permiten manejar los cambios y continuar con la vida diaria de una forma más efectiva.

- ▶ Si usted nota que tiene repetidamente dificultades de memoria (olvido de nombres, lugares, pérdida de objetos, problemas para encontrar palabras de uso común...), coménteselo a su médico. Él establecerá si se debe a la EM o a otra causa.
- ▶ Si, como familiar de un afectado, observa signos de problemas cognitivos, intente hablar abiertamente sobre ello; puede resultar de gran ayuda.

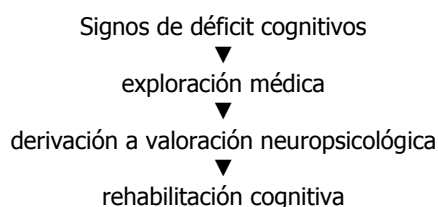
7. ¿Qué es la valoración neuropsicológica?

Las valoraciones neuropsicológicas comprueban el nivel de funcionamiento cognitivo, tratando de identificar los problemas que se experimentan y también los recursos personales que se disponen para combatirlos y superarlos.

No todo el mundo precisa necesariamente una valoración.

Los neuropsicólogos ayudan a identificar y tratar los aspectos cognitivos problemáticos. No suelen realizar estas valoraciones cuando se está pasando por una depresión, estrés excesivo o un brote.

Proceso:



8. ¿Qué es la rehabilitación neuropsicológica?

El objetivo de la rehabilitación neuropsicológica es minimizar los efectos negativos producidos por los problemas de memoria y pensamiento.

La rehabilitación incluye:

- Practicar y mejorar las habilidades deterioradas
- Hacer un mejor uso de los puntos fuertes
- Enseñar métodos alternativos/estrategias compensatorias para realizar tareas
- Facilitar apoyo emocional para adaptarse adecuadamente a la nueva situación
- La optimización del uso de las habilidades conservadas
- Asesoramiento y apoyo a familiares y amigos

La rehabilitación se puede llevar a cabo de forma individual o en grupo. En pequeños grupos, la gente puede expresar sus pensamientos y sentimientos sobre el problema y explorar ideas sobre como afrontarlo. A menudo a estas sesiones se invita a la pareja o algún miembro de la familia, ya que las personas cercanas que pueden tener también sus preocupaciones a este respecto. Ellos pueden ayudarte a poner en práctica nuevas estrategias y técnicas.

9. Ideas para afrontar los problemas cognitivos

- ¡Relájese, tenga sentido del humor y crea en sí mismo!
- Si sospecha que se están produciendo cambios cognitivos, hable con su médico o con alguien de confianza.
- Intente hablar a la gente sobre sus dificultades. Esto puede ayudar a reducir los malentendidos. De otra forma estas dificultades pueden ser entendidas como falta de interés o aburrimiento por tu parte.
- Es importante conocer sus puntos fuertes y sus debilidades, de manera que pueda establecer objetivos y evitar fallos.
- Llevar a cabo diferentes actividades le ayudará a practicar sus habilidades cognitivas y a utilizar todos sus recursos.
- Reconozca sus propios límites y no tenga miedo de pedir ayuda con las tareas más difíciles.
- No se agote. Aprenda a reconocer la fatiga e intente planificar periodos de descanso.
- Concéntrese en una cosa cada vez. No divida su atención.
- Utilice la herramientas que han ayudado a otras personas como calendarios, agendas, un cuaderno, etc...
- Desarrolle sus propias técnicas de autoayuda y practíquelas con la ayuda de un amigo.

10. Consejos para afrontar los diferentes problemas cognitivos

Dificultades con la memoria

- Utilice instrumentos que le ayuden a recordar:
 - Lleve siempre un cuaderno y apunte las cosas.
 - Aprenda a utilizar una agenda diariamente y escriba las cosas que tiene que hacer durante el día. Establezca una rutina para repasar la agenda, por ejemplo a la hora de la comida.
 - Use un calendario, una pizarra, etc.
 - Pegue post-it en lugares donde los pueda ver.
 - Lleve un agenda personal donde tenga las direcciones, teléfonos, facturas, listas de compra, etc. (también puede el ordenador, agendas electrónicas...etc. con este fin).
 - Utiliza el despertador para que le avisen de lo que tiene que hacer a una hora concreta.

- Ponga un cuaderno al lado del teléfono para apuntar los mensajes.
- Utilice una grabadora en vez de escribir las cosas que tiene que recordar.
- Crea reglas nemotécnicas (rimas, reglas, frases...) que le ayuden a recordar cosas.
- Use la visualización: visualice la información que quiere recordar. Por ejemplo, además de aprender la dirección de la biblioteca, visualice el camino que tiene que seguir.
- Repita la información y escriba los puntos más importantes.
- Organícese:
 - Establezca lugares concretos para guardar las llaves, tijeras... que se pierden fácilmente e insista a su familia a devolver las cosas a su sitio.
 - Intente establecer rutinas para hacer las cosas para que tenga menos cosas que recordar.

Dificultades de atención y concentración

Si pierde el hilo de lo que está haciendo cuando alguien te interrumpe:

- Intente reducir las distracciones al hablar con alguien o al realizar una tarea concreta. Apague la televisión o la radio y haga sólo una cosa a la vez.
- Intente trabajar en una habitación donde esté solo, para que no haya distracciones.
- Ponga el contestador automático y el buzón de voz mientras realiza las tareas para que no le interrumpan constantemente.

Si tiene problemas para mantener la concentración durante periodos de tiempo más largos:

- Tenga en cuenta los efectos del cansancio y la fatiga.
 - Planee las actividades de manera que realice las tareas más duras en los mejores momentos del día.
 - No intente hacer demasiados esfuerzos de concentración cuando esté cansado.
 - Marque su ritmo.
 - Planifique periodos de descanso

Dificultades con la velocidad mental

- Concédase más tiempo para asimilar y procesar nueva información.
- Explique a la gente que, aunque vaya más lento, al final lo consigue.
- Intente en la medida de las posibilidades, planear las situaciones de antemano para no tener que pensar sobre la marcha.

Dificultades con la resolución de problemas (planteamiento, realización y evaluación de tareas)

- Intente ser sistemático
 - Si planea las actividades diarias sistemáticamente, puede mejorar tanto su capacidad para tener una visión global, como para concentrarse y recordar.
- Utilice un calendario para planear el día y la semana (con su compañero/a por ejemplo).

- Diga a su familia y amigos que le resulta beneficioso planear las cosas de antemano, como visitas, salidas, etc.
 - No tema pedir ayuda
 - Haga listas para comprobar que va dando los pasos precisos, cuando se trata de tareas complicadas.

Dificultades con el vocabulario

- Cuente a familiares y amigos su dificultad a la hora de encontrar las palabras que quiere decir. Dígales como le gustaría que reaccionasen (ayudándole o no a encontrarlas).
- Intente ser activo en las conversaciones.
- Hay muchos ejercicios y juegos que pueden ser efectivos.

El efecto de los problemas de memoria y el pensamiento en las demás personas

Cuando una persona con EM tiene problemas cognitivos, su familia y amigos pueden verse afectados también. Pueden enfadarse y sentirse frustrados, así como preocupados y asustados. Una vez que los han comprendido, aceptado, y quizá, realizado algunos cambios, la vida puede ser más fácil.

He aquí algunas situaciones que a menudo pueden surgir:

1. Alguien allegado puede "llenar lagunas" cuando se le olvide algo o no responda a una pregunta de manera inmediata. Puede que esto te haga sentir mejor o al revés. Es importante hacer saber a las personas como prefiere que reaccionen.
2. Otras personas pueden sentirse frustradas cuando no responde las preguntas tan deprisa como antes o si responde de manera confusa. Si tiene problemas durante una conversación, es buena idea comentarlo con familiares y amigos.
3. Hay personas que pensarán que es usted raro, cuando lo único que ocurre es que no puede pensar correctamente o recordar algo.
4. Algunas personas pensarán que no se preocupa por ellos porque no les pregunta sobre algún particular.
5. Si está furioso por lo que le está pasando, puede que lo pague con ellos sin darse cuenta. Es bueno hablar sobre estas cosas con las personas más cercanas.
6. Habrá personas que se enfadarán, se deprimirán o tendrán ansiedad por sus problemas cognitivos y sentirán miedo de perderle. Esto les puede llevar a ser más irritables o reservados.
7. Las personas que están más cercanas pueden sentirse muy confusas; pueden tener la sensación de que se les hubiera pegado alguna de sus dificultades para pensar con claridad. Se sentirán mejor si tienen a alguien con quien hablarlo.

Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple (FELEM)
Ponzano, 53. 28003 Madrid
Tel.: +34 91 441 01 59 +34 91 399 24 92
Fax: +34 91 451 40 79
www.esclerosismultiple.com