



Foro Centroamericano y del Caribe de
Esclerosis Múltiple y otras **Enfermedades**
Desmielinizantes del Sistema Nervioso Central.

www.focem.org

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

DEL 8 DE JULIO AL 12 DE AGOSTO DEL 2021

PROGRAMA

MÓDULO I: Los trastornos cognitivos en la Esclerosis Múltiple

Patogenia y caracterización de los trastornos cognitivos en EM.

Cómo identificar los déficits cognitivos, señales de alerta e importancia de la evaluación neuropsicológica.

Dra. Marcia Castillo, Neuróloga

Dra. Ana Morales. Msc. Neuropsicología

MÓDULO II: Funciones Cognitivas alteradas en la Esclerosis Múltiple (¿Qué es?, ¿Cómo podemos trabajarlas?, ¿Consejos o estrategias básicos?)

Memoria y nuevos aprendizajes, Procesamiento de información, Atención compleja, Funciones ejecutivas, Percepción visual, Fluencia Verbal, Fatiga cognitiva y déficit neuropsiquiátricos, Amnesia, Afasia y Agnosia.

Lic. Joselin Durán. Msc. Neuropsicología

MÓDULO III: Actividades para estimular las funciones cognitivas en la Esclerosis Múltiple

Pautas necesarias para llevar a cabo una sesión de estimulación, Actividades de lápiz y papel, Tecnología aplicada a la estimulación cognitiva (Ejercicios digitales), Juegos de mesa y juegos típicos aplicados a la estimulación cognitiva.

Lic. Alejandro Mariñez. Msc. Neuropsicología

MÓDULO IV: Creación de sesiones de trabajo

Talleres de estimulación cognitiva integrando las estrategias del módulo anterior.

Dra. Ana Morales. Msc. Neuropsicología

MÓDULO V: Teórico - Práctico

Estimulación de atención, memoria y velocidad de procesamiento.

Lic. Joselin Durán. Msc. Neuropsicología

Dra. Ana Morales. Msc. Neuropsicología

MÓDULO VI: Teórico - Práctico

Estimulación de funciones ejecutivas.

Lic. Joselin Durán. Msc. Neuropsicología

Lic. Alejandro Mariñez. Msc. Neuropsicología

Con apoyo de



Edición:

Dra. Marcia Castillo, Neuróloga

Dra. Ana Morales, Msc. Neuropsicología

Lic. Jocelyn Durán, Msc. Neuropsicología

Lic. Alejandro Maríñez, Msc. Neuropsicología

Desarrollo de ejercicios:

Dra. Ana Morales, Msc. Neuropsicología

Lic. Jocelyn Durán, Msc. Neuropsicología

Lic. Alejandro Maríñez, Msc. Neuropsicología

Diseño interior y de cubierta:

Ing. Malvin Lamarche Colón, Diseñador Gráfico

PRÓLOGO

“La memoria es el único paraíso del que no podemos ser expulsados”, escribió una vez el crítico y humorista Jean Paul, una expresión que a quemarropa parece definitiva e irreversible como una verdad absoluta, sin embargo no lo es... No lo es para quien ha perdido la capacidad de recordar y recordarse, de saber ¿quién es? ¿cuál ha sido su historia? o ¿a dónde pertenece?, no lo es para los que el tiempo transforma sus recuerdos en la copia de una copia desdibujada. Perder la memoria es situarse sin saberlo fuera de ese paraíso personal al que el Bretón hace referencia, porque la memoria no solo es el pasado, es quien nos coloca en el presente y también quien nos da el bagaje para construir nuestro futuro, en suma: uno es su memoria.

Uno de los aspectos clínicos que menos se importantiza en la práctica diaria de los sanitarios que brindan atención a las personas que viven con Esclerosis Múltiple (EM) es la cognición. A pesar del impacto que tienen en la calidad de vida, en la autonomía y en la cotidianidad poseer nuestras facultades mnésicas integrales, son otros los signos y síntomas los que cobran protagonismo y se importantizan, tanto en los pacientes como en los facultativos.

Lo inquietante es que cada día aumenta el número de personas que acuden al consultorio con quejas cognitivas, preocupados y angustiados por su rendimiento, porque “no es el mismo” o “simplemente no funciona igual”. Este incremento en la aparición del deterioro cognitivo nos invita educarnos en este tenor y esclarecer los signos de alerta sobre estos aspectos de la memoria en el curso de la EM: ¿qué hacer si esta falla? Y ¿cuándo tomar medidas pertinentes para evitar la progresión de la misma?

Estadísticamente el deterioro cognitivo suele estar presente en un 40 a 65% de las personas aquejadas de esta enfermedad y afectando uno o varios

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

subdominios de la memoria. Es bien sabido y estudiado que el deterioro cognitivo puede manifestarse al inicio de la enfermedad (incluso como signo de presentación), como iremos discutiendo durante todo el módulo.

Uno de los objetivos fundamentales que nos hemos propuesto es dar pistas de cómo y cuándo jerarquizar una queja cognitiva para que esta pueda ser objetivizada a través de las diferentes baterías neuropsicológicas, todo esto en aras de buscar una atención transdisciplinaria temprana e identificar las herramientas que ayuden al entendimiento por parte del paciente y sus familiares.

A medida que vayamos desarrollando cada uno de los módulos pretendemos no solo ayudar a reconocer tempranamente “lo que es importante y lo que no” desde el punto de vista cognitivo, sino ofrecer pautas acerca del momento idóneo para acercarnos a un abordaje profesional, buscando el diagnóstico y la implementación de las técnicas apropiadas como la neuroestimulación, además de conversar sobre nuestros grandes aliados: la neuroplasticidad y la reserva cognitiva, elementos por los cuales la rehabilitación cognitiva hoy día es una de los instrumentos de vanguardia para salvaguardar la memoria. Como dijo E. Dickison, “El cerebro es más hondo que el mar y si colocas ambos azul contra azul, el uno al otro absorberá como la esponja al cubo”. A partir de aquí, pretendemos adentrarnos a conocer los entresijos de este maravilloso mar.



Foro Centroamericano y del Caribe de
Esclerosis Múltiple y otras **Enfermedades**
Desmielinizantes del Sistema Nervioso Central.

www.focem.org

Con apoyo de



NOVARTIS

MÓDULO I:

Los trastornos cognitivos en la Esclerosis Múltiple (EM)



MÓDULO I :

Los trastornos cognitivos en la Esclerosis Múltiple

I.1 Características de los trastornos cognitivos en la Esclerosis Múltiple

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad desmielinizante inflamatoria del sistema nervioso central que produce una gran cantidad de síntomas motores, cognitivos y neuropsiquiátricos. Las alteraciones cognitivas pueden presentarse independientemente de las alteraciones motrices.

Los trastornos cognitivos son las alteraciones de alguna o varias funciones cognitivas, las cuales se procesan en nuestro encéfalo y se encargan de que podamos percibir, pensar y actuar.

Las alteraciones cognitivas están presentes en un 40% a 65% de las personas diagnosticadas —¡Son muchas!— aunque no todas van a presentar las mismas características en los fallos cognitivos y no todas las personas con EM van a presentar dichas alteraciones, lo que nos deja un gran trabajo por hacer.

Se suelen presentar las siguientes alteraciones:

- Memoria y nuevos aprendizajes
- Procesamiento de información
- Atención compleja
- Funciones ejecutivas
- Percepción visual
- Fluencia verbal

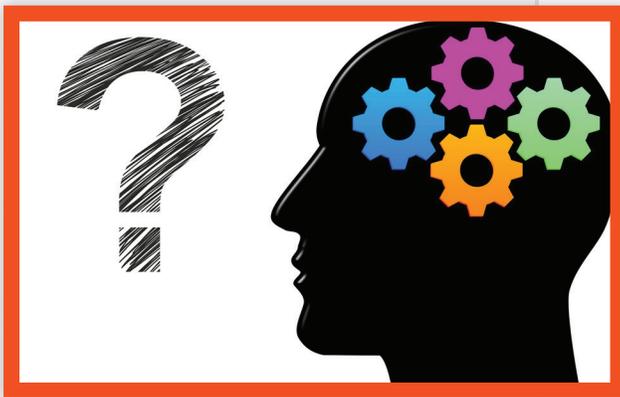
Muchas personas con EM sufrirán una o dos de estas dificultades, mientras otras podrán funcionar sin problemas cognitivos.

Vamos a explicar en qué consiste cada uno de ellos:

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple



Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple



Alteraciones de memoria y nuevos aprendizajes: el tipo de problema de memoria más común es la dificultad en el aprendizaje inicial de información. Las personas pueden necesitar escuchar la información más de una vez para aprenderla, pero una vez la información ya ha sido adquirida, recordarla y reconocerla funciona de manera regular.

Dificultades en la eficiencia de procesamiento de la información: se caracteriza por pensar más lentamente. Esta alteración depende de la afectación de dos funciones: memoria de trabajo, que es la habilidad de mantener y manipular la información en el cerebro por un periodo corto de tiempo; y velocidad de procesamiento, que es la velocidad en la que una persona puede procesar la información.

Déficits de atención: la atención básica (por ejemplo, la habilidad de repetir números) normalmente no se ve afectada en la EM, mientras que los problemas para mantener y dividir la atención son más comunes. Para una persona con EM puede ser difícil concentrarse durante largos periodos de tiempo o recordar lo que estaba haciendo después de ser interrumpida. También puede ser difícil realizar varias tareas al mismo tiempo o continuar una conversación si existe ruido de fondo.

Alteración de las funciones ejecutivas: el término *funciones ejecutivas* se refiere a un conjunto de capacidades implicadas en la formulación de metas, planificación para llevarlas a cabo y ejecución de las mismas de un modo eficaz. Las personas con EM saben lo que deben hacer pero se encuentra difícil saber por dónde empezar o les cuesta determinar los pasos necesarios para alcanzar sus objetivos. Puede ser especialmente difícil gestionar los cambios necesarios para realizar una tarea si el plan inicial debe modificarse o si se vuelve demasiado complicado.

Dificultades en la fluidez verbal: las personas con EM pueden tener dificultades para encontrar palabras y muchas veces dicen "la tengo en la punta de

la lengua”. Conocen las palabras pero no son capaces de pensar cuales son.

1.2 ¿Podemos hacer algo para predecir y prevenir la aparición de los déficits cognitivos?

La aparición de los déficit cognitivos no se puede predecir como tal en base a otros síntomas de la enfermedad. En cierta manera las dificultades cognitivas no parecen estar claramente relacionados con variables como la duración, gravedad o tipo de EM.

El déficit cognitivo puede producirse con la misma frecuencia tanto en las fases iniciales de la enfermedad como más tarde, en personas con EM con discapacidad leve o grave, y en cada subtipo de EM.

Diversos estudios han planteado que la actividad cognitiva podría proteger a las personas con EM de problemas cognitivos.

- a) La actividad mental puede ayudar a prevenir/retrasar la aparición de déficits cognitivos.
- b) Realizar actividad mental no es resolver difíciles problemas matemáticos. Realizamos actividad cognitiva en muchas actividades cotidianas.
- c) Existe material explícito para trabajar las funciones cognitivas como las que vamos a plantear en este materia.

1.3 ¿Cómo empezar a trabajar las Funciones Cognitivas?

1. Si usted no lleva una vida muy “activa” y ha abandonado muchas tareas habituales, la mejor manera de empezar a realizar ejercicio cognitivo es programarse unos momentos específicos para realizarlo. Busque dos momentos al día de unos 30 - 45 minutos aproximadamente, uno por la mañana y otro por la tarde.

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple



Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

2. Las mejores horas para trabajar sólo las conoce usted. Pruebe durante unos días cuáles son sus mejores momentos para realizar los ejercicios cognitivos. Es conveniente que sean momentos en que usted se sienta bien (momentos "on").
3. Cuando encuentre los momentos del día óptimos para trabajar, resérvelos exclusivamente para realizar ejercicio cognitivo. Prográmeselo e intente llevar una rutina. Para ello es conveniente que realice las actividades aproximadamente a la misma hora cada día.
4. Establezca períodos de descanso durante la actividad (por ejemplo, minutos de descanso por cada 15 minutos de actividad). Puede empezar realizando descansos con mucha frecuencia y con el paso de los días ir disminuyendo los descansos.
5. En uno de esos dos momentos, puede dedicarse a hacer ejercicio cognitivo de manera más libre y lúdica (leer el periódico, hacer crucigramas, sopas de letras, etc...) y en el otro puede realizar los ejercicios y el programa que le indicaremos en el cuaderno de ejercicios.
6. Es conveniente realizar los ejercicios en un ambiente tranquilo y con los mínimos elementos que le puedan distraer. Así le será mucho más fácil.
7. Una forma de trabajar que puede serle útil es seguir el siguiente orden para los ejercicios:
 - a) Ejercicios de atención - Concentración
 - b) Ejercicios de velocidad de procesamiento
 - c) Ejercicios de memoria 1
 - d) Ejercicios de Funciones ejecutivas
 - e) Ejercicios de memoria 2