



Lo que sabemos acerca de la función cognitiva:

Se le llama cognición, o función cognitiva a la habilidad de aprender y recordar información; organizar, planear y resolver problemas; concentrarse, mantener y distribuir la atención; entender y emplear el lenguaje, reconocer (percibir) correctamente el ambiente, y realizar cálculos, entre otras funciones.

Los cambios cognitivos:

- Son comunes en las personas con EM; aproximadamente el 50% de las personas con EM van a desarrollar problemas, pero solo el 5-10% tendrán cambios tan severos que interferirán con sus actividades diarias.
- Pueden ocurrir en cualquier momento pero se dan más frecuentemente en la enfermedad de tipo progresiva.
- Están relacionados a las áreas afectadas del cerebro, la atrofia cerebral pero no al nivel de discapacidad física.
- Varía considerablemente de persona a persona pero generalmente progresa despacio.
- Los problemas cognitivos pueden empeorar durante la exacerbación.
- La investigación ha demostrado que los cambios cognitivos y la fatiga son las dos razones principales por la cual se abandona prematuramente el trabajo.
- La función cognitiva que parece afectarse más frecuentemente es la memoria. Vea la tabla 1 para los otros cambios cognitivos que se pueden presentar en la EM.
- Las habilidades cognitivas que generalmente **NO** se afectan en las personas con EM son:
 - ⇒ La inteligencia en general;
 - ⇒ Formas básicas de atención; y
 - ⇒ Habilidades verbales esenciales como la comprensión, la habilidad para expresarse, nombrar objetos y repetir lo que se le ha dicho.

Lo que Ud. puede hacer:

- ✓ **Aprenda sobre los problemas cognitivos** que se relacionan con la EM. Le ayudará a identificar temprano los problemas e implementar tratamiento y estrategias que mitigarán el impacto.
- ✓ **Hable con su médico** si Ud. o su familia se preocupa por los cambios cognitivos.
- ✓ **Reconozca los primeros signos** de disfunción cognitiva. Ud. puede tener dificultad encontrando la palabra correcta, problemas recordando lo que tiene que hacer en el trabajo o durante la rutina diaria en la casa, o dificultad tomando decisiones o juicios errados. Ud. puede ser la primera persona en darse cuenta de estos cambios o puede ser que sean su familia o colegas.
- ✓ **Pida una evaluación** por un profesional de salud especializado como un neuropsicólogo, patólogo del lenguaje o logopeda, o un terapeuta ocupacional, para determinar la causa de los cambios mentales, ya que la función cognitiva puede afectarse con la edad, la medicación, la depresión, ansiedad, estrés y la fatiga.
- ✓ **Siga las recomendaciones** hechas por los profesionales de la salud para ayudarle a manejar sus problemas cognitivos. Estas recomendaciones se hacen específicamente para sus necesidades. Pueden incluir: ejercicios de memoria en la computadora y entrenamiento usando estrategias de compensación como libretas, computadoras y sistemas de archivo.
- ✓ **Aprenda como explicar** a las personas cercanas a Ud. los cambios cognitivos que tiene y las estrategias que está usando para compensarlos. Una vez que su familia y sus amigos entiendan lo que está ocurriendo y por qué, ellos podrán ayudarle con sus síntomas cognitivos.

¿Qué más puede hacer?

- ✓ **No se olvide de seguir con su cuidado médico** para la EM. Los fármacos modificadores de la enfermedad han demostrado que reducen la acumulación de nuevas lesiones desmielinizantes, por lo que pueden ayudar a estabilizar los cambios cognitivos.
- ✓ **Use estrategias de compensación** para ayudarle con sus problemas cognitivos:
 - ⇒ **Mantenga un calendario familiar** para anotar todas las citas, actividades deportivas o sociales de los miembros de la familia, con marcadores o



plumas (esferos) a la mano.

- ⇒ **Haga listas de compras** o cosas que debe hacer pero recuerde llevarlas con Ud.
 - ⇒ **Use grabadoras** o cualquier instrumento de grabación para recordar información.
 - ⇒ **Organice su medio ambiente.** Designe un sitio para el correo, las cuentas, los mensajes telefónicos, las listas de las cosas que tiene que hacer, los lentes, las llaves, su cartera o billetera, entre otros. Así las encontrará cuando las necesite.
 - ⇒ **Use la computadora** para llevar cuenta de sus gastos, hacer pagos o balancear las cuentas de banco.
 - ⇒ Si paga sus cuentas con cheque, **use cheques con duplicados** para que le quede recibo de a quién y cuanto pagó.
 - ⇒ **Tenga una libreta para la memoria** donde anote eventos importantes, cosas para recordar y manténgala con Ud. en todo momento. Copie la información en el calendario que tiene en la casa regularmente.
 - ⇒ **Pídale a las personas** que les den las direcciones despacio, concisa o de manera simple.
 - ⇒ **Repita la información** y escriba los puntos importantes a recordar.
 - ⇒ **Mantenga sus conversaciones en ambientes sin ruidos** para minimizar las distracciones.
 - ⇒ Siempre que pueda **mantenga contacto visual** durante las conversaciones.
 - ⇒ **Mantenga activa su mente leyendo**, con rompecabezas o juegos de video, etc.
- ✓ **Llame a** la oficina local de la Sociedad Nacional de EM al 1-800-344-4867 y pregunte si le pueden recomendar un profesional de la salud en su área que se especialice en problemas cognitivos.
- ✓ **Convéznase que ESTÁ BIEN hacer las cosas de una manera diferente** a la que está acostumbrado y establecer estrategias para lidiar con el problema.

