



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

Recursos Cognitivos ante los Déficits Neurocognitivos en las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS

Mente Sana en Cuerpo Sano. Esta recomendación es buena para todas las personas de todas las edades. El entrenamiento o **ejercicio tanto físico como mental** es un buen hábito a adquirir, desarrollar y mantener a lo largo de toda la vida, a todas las edades. Recordar que tanto uno como otro ejercicio, se pueden adaptar o adecuar a nuestras circunstancias físicas y cognitivas.

El entrenamiento o ejercicio mental, sirve de aprendizaje, estimulación, reforzamiento, mantenimiento y rehabilitación de las habilidades cognitivas tan necesarias para comunicarnos, relacionarnos, movernos y adaptarnos en nuestro día a día, en nuestro entorno social y físico, así como para prevenir o lentificar el deterioro cognitivo leve-moderado que sobrevenga por la edad o enfermedades varias.

Los enfermos de EM/SFC, SQM, EHS y FM a partir de las fases media-avanzadas de la enfermedad, padecen en mayor o menor grado algunos déficits cognitivos (como alteración en la concentración, pérdida de la memoria reciente, dificultad en la lectura, alteración en el cálculo, confusión con olvidos frecuentes, alteración en planificar tareas,...)ⁱ. Así mismo, por falta de ejercicio mental estos déficits pueden empeorar.

Es bueno centrarse en hacer lo que se puede hacer, y hacerlo de forma adaptada y equilibrada para nosotros mismos. Recordar hacer una **actividad tanto físicaⁱⁱ como cognitiva, suave y adaptada: algunos días a la semana** (no hace falta que sean todos los días), *durante un ratito* (periodos cortos con descanso intermitente) y *evitar sobreesfuerzos*, de forma que restablezcamos **rutinas y hábitos, y disfrutemos**.

Por ejemplo, con Encefalomiélitis Miálgica/EM o Síndrome de fatiga crónica/SFC (que incluye fatiga física y cognitiva) así como con SQM, EHS y FM, hay que **dosificar** muchísimo más que una persona sana, así que también hay que tener en cuenta que no todos los días vamos a estar igual y que hay que **regular** el tiempo dedicado a la lectura o el tiempo dedicado a hacer otros ejercicios **para así poder mantener la mente en forma y disfrutarlo**.

Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

2

No es importante cuánto haces (poco, a medias...), ni cómo lo haces (despacio o menos despacio,...), ni el qué haces (qué nivel de dificultad, qué actividad...), lo importante es hacer, ejercitar, aunque sea a ratitos, poquito y adaptado, y con mucho cariño (y paciencia) hacia uno mismo. Esto para el cuerpo y la mente es mucho y vital.

Personalmente, he sido y soy aficionada a los **pasatiempos**, que son un buen recurso para ejercitar la mente y pasarlo bien (y los hay de diferentes niveles):

- ✓ **Crucigramas**
- ✓ **Sopas de letras**
- ✓ **Cruzadas**
- ✓ **Sudokus**
- ✓ **Buscar diferencias ...**



Desde que tengo estas Enfermedades Crónicas he añadido la colección de cuadernos Rubio "Entrena tu mente":

- ✓ **Rubio "Entrena tu mente"** de ediciones Grijalbo (2015 y 2016) y de ediciones Aguilar (2016), de Penguin Random House Grupo Editorial. S.A.U., Barcelona (con más de 100 ejercicios, en cada cuadernillo, para entrenar cálculo, lógica, coordinación visual, percepción, escritura, lectura, concentración, atención, lenguaje, memoria.)
www.megustaleer.com.



He vuelto a recuperar la flauta dulce del colegio junto con su cuaderno de canciones, para reaprender a leer música a un nivel básico de EGB para flauta, con el objetivo de:

- ✓ Ejercitar todo lo que supone la **música y tocar un instrumento** como ejercicio psicomotor (coordinación...) y cognitivo.



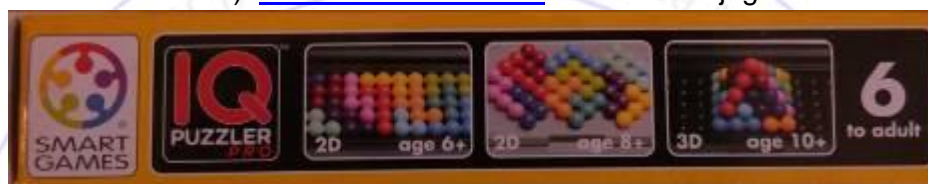


Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

Así mismo, gracias a un regalo familiar, cayó en mis manos otro recurso para ejercitar la mente, divertido y entretenido:

3

- ✓ **IQ Puzzler Pro:** IQ Building, Smart Games (Juegos de inteligencia), SG 455 (código. barras: 5414301518587), es un puzle de piezas con formas y colores diferentes (similar a un “tetris”) que se monta de muchas maneras tanto en horizontal como en vertical, dirigido al desarrollo de herramientas de pensamiento lógico, planificación de estrategias, y de percepción visual y espacial (con 120 juegos o retos con tres niveles de dificultad; a partir de los 6 años en adelante). www.SamrtGames.eu De venta en jugueterías.



Otros recursos para entrenar la mente, también recomendados junto con lo anterior por el orientador y psicólogo del grupo online de la asociación SFC-SQM Madrid, son:

- ✓ **Reforzamiento y recuperación de Aprendizajes básicos** (12 cuadernillos). Publicaciones ICCE. Calle Eraso 3, 28020 Madrid. Tfn 912557200
- ✓ **Ejercicios de Reeducción** (3 cuadernillos). CIOS. Editorial Escuela Española SA. Calle Mayor 4, 28013 Madrid.
- ✓ **Fichas de Recuperación.** CEPE. Calle General Pardiñas 95, 28006 Madrid. Tfn 915626524
- ✓ **Entrena tu mente** (15 librillos). Año 2010. RBA Ed. www.imaginatejuegos.com
- ✓ **Juegos para activar tu mente.** (3 librillos) Editec. Año 2008.
- ✓ **Juegos de mente.** (15 cuadernos) Editec. Año 2007.
- ✓ **Brain Tariner** (3 revistas). G y J Ed. Calle Albasanz 15, 28037 Madrid. Tfn 914369800 www.muyinteresante.es
- ✓ **Activar tu memoria.** Coord Charo Sierra. RBA Ed. Año 2011.
- ✓ **Gimnasia para la memoria.** Pedro Montejo. Espasa Ed. Año 2007.
- ✓ **Juegos para la inteligencia.** Pablo Leyva. Libro-Hobby SA. C/ Virgen de África 6, 28027 Madrid. Año 2004.
- ✓ **C.I. - Entrena tu mente** (DVD-i Game) - Silenn Ed. 2007.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC



Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

4

También recuerdo con cariño los **juegos de mesa** de cuando éramos pequeños, y que son fuente de diversión con amigos y familiares, además de una buena fuente de estimulación cognitiva:

- ✓ Parchís
- ✓ Oca
- ✓ Damas
- ✓ Ajedrez (este juego, que en mi caso no he jugado nunca, me cuesta mucho porque no retengo, y soy muy lenta pensando, pero me rió mucho cuando tengo la oportunidad de jugar un ratito con mi sobrinito Eleder que me enseña y explica con mucha paciencia y ternura... 😊)
- ✓ Juegos de construcción (lego, ...)
- ✓ Las torres de bloques de palos de madera (que se van quitando con estrategia para que no se te caigan pero hacérselo más difícil al compañero...)
- ✓ Las cartas (juegos variados con los naipes, o con las catas de hacer familias y otros juegos de cartas de estrategia y de memoria... que solemos comprar en las jugueterías para jugar en familia con los niños-as)
- ✓ Los juego de mímica y de dibujo, de elaborar palabras con letras sueltas, ...
- ✓ El tres en raya, ...
- ✓ ETC.



Respecto a la **lectura**: cuando tenemos problemas de concentración, atención, comprensión..., *nos podemos encontrar, por ejemplo, como actualmente me pasa a mí, que algunos libros no puedo leerlos porque me resulta imposible seguir la trama (ya que no retengo la cantidad de datos y personajes que aparecen, y su redacción me resulta difícil de seguir, no por vocabulario, sino por su estructura o esquema de redacción, no sé cómo explicarlo mejor); O hay días que no pasas de una frase, o solo puedes leer unas líneas de un párrafo pequeño porque no te enteras de lo que lees o te cuesta y te cansas muy muy rápido, etc.*



Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

5

Un recurso de lectura, ante estos problemas cognitivos, que personalmente sigo, puede ser leer formatos que nos gusten y que también nos resulten **fáciles de leer**, como por ejemplo: libros con una **redacción que nos resulte fácil de seguir**, o formatos que sean cortos y fáciles de leer por su redacción (como comics o tebeos, cuentos, artículos de divulgación general cortos de temas que nos gusten, como los de la revista “muy interesante”...), etc. Otro recurso son los libros escritos siguiendo el **método de lectura fácil**; Estos libros son aptos no solo para los que estén aprendiendo a leer o cogiendo hábito de lectura, sino que es apto para todos los aficionados a la lectura de cualquier edad.

Recordar leer lo que podamos: Que hoy es una línea, pues una línea; Que otro día puedo un párrafo, pues un párrafo; Que otro día un capítulo, pues un capítulo...Lo importante es leer y no perder el hábito.

Explicación sobre qué es lectura fácil, catálogo de libros y donde comprarlos:

- ✓ Asociación de lectura fácil: <http://www.lecturafacil.net/content-management-es/>
Año 2011: <http://www.lecturafacil.net/file/44175/>
Año 2013:
[http://www.lecturafacil.net/file/76015/Tr%C3%ADptico libros LF 2013.pdf](http://www.lecturafacil.net/file/76015/Tr%C3%ADptico_libros_LF_2013.pdf)
- ✓ Editorial Kalafate, LF (Lectura fácil):
<http://coleccionkalafate.wordpress.com/titulos/>
- ✓ Libros de lectura fácil en Euskera: <http://lecturafacileuskadi.net/>
- ✓ Libros de LF en Inglés:
[http://libros.about.com/od/Autoayuda e inspiracion/tp/4-Colecciones-De-Libros-Adaptados-Para-Aprender-O-Practicar-Ingles.htm](http://libros.about.com/od/Autoayuda_e_inspiracion/tp/4-Colecciones-De-Libros-Adaptados-Para-Aprender-O-Practicar-Ingles.htm)
- ✓ ETC.

Y, acabamos como empezamos este documento: **cuerpo sano y mente sana**. Por lo tanto, también es bueno **acompañar los ejercicios cognitivos con actividad que cuide nuestra mente, también psicológica y emocionalmente**. Como con, por ejemplo, Ejercicios de *Relajación, Respiración, Meditación o Mindfulness* que son tan buenos para relajarse o conseguir estados de calma, mejorar el ánimo, la motivación y ayudar también a sobrellevar el dolor físico (como los dolores en la FM) y la realidad de nuestro día a día. Y está actividad para entrenar nuestra mente, es buena **completarla con actividad física, también adaptada y moderada que cuide nuestro cuerpo**, como los que se recogen en el documento, de nuestra asociación, titulado “*Recursos para el Cuidado Físico de Nuestro Cuerpo en las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS*”.



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

6

Así mismo, pertenecer a una asociación de personas que viven nuestra realidad cotidiana, los grupos de ayuda que podemos encontrar en esas asociaciones, y demás recursos que nos brindan éstas, junto con el apoyo de nuestra familia, amigos y entorno, nos ayudan muchísimo a todo los niveles.

No estamos solos. SOMOS Y ESTAMOS.

Véanse también los documentos titulados “Recursos para trabajar aspectos cognitivos”, “Dificultades cognitivas” y documentos relacionados, del orientador y psicólogo del grupo online de la asociación SFC-SQM Madrid.

Notas

Í Déficits Neurcognitivos en las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS

Estas personas ven afectadas sus habilidades mentales tanto cuantitativa como cualitativamente por la fácil fatiga cognitiva excesiva que sufren ante pequeñas cantidades de esfuerzo psicofísico, por los problemas de memoria inmediata y a corto plazo incluyendo el aprendizaje académico y profesional, por problemas de atención-concentración sostenida en el tiempo y múltiple (atender a varias cosas simultáneamente), por problemas para planificar y resolver problemas mentales y del procesamiento correcto de la información (errores no percibidos, lentificación del pensamiento, niebla mental, bloqueos de “mente en blanco”), por problemas de lenguaje expresivo oral (encontrar una palabra exacta, mantener una fluida conversación) y de lectoescritura, por problemas de cálculo numérico, por problemas de desorientación temporal o espacial, por problemas de pensamiento abstracto... Sin llegar nunca a la demencia, estos frecuentes déficits cognitivos deterioran la calidad de vida y la independencia funcional del afectado en muchos órdenes de su vida, incluyendo el correcto desempeño laboral.

(Información aportada por el el orientador y psicólogo del grupo online de la asociación SFC-SQM Madrid)

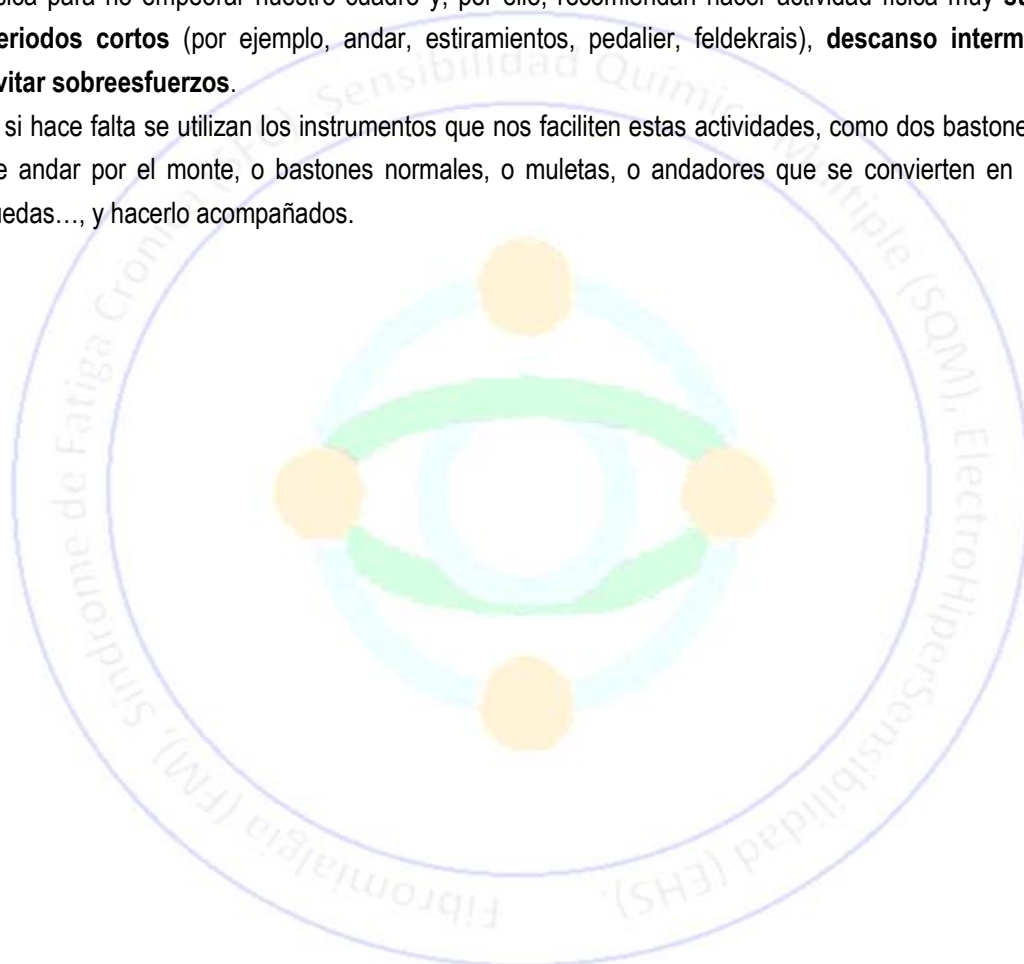


Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

7

ii Respecto a **la actividad física**, las recomendaciones generales, que suelen hacer los médicos expertos en estas enfermedades crónicas (EM/SFC, SQM, FM y EHS) son: tener cuidado con la actividad física para no empeorar nuestro cuadro y, por ello, recomiendan hacer actividad física muy **suave**, en **periodos cortos** (por ejemplo, andar, estiramientos, pedaliar, feldekrais), **descanso intermitente y evitar sobreesfuerzos**.

Y si hace falta se utilizan los instrumentos que nos faciliten estas actividades, como dos bastones de los de andar por el monte, o bastones normales, o muletas, o andadores que se convierten en sillas de ruedas..., y hacerlo acompañados.



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)