

ASSOCIACIÓ
CATALANA



ACSFCM

SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA
ENCEFALOMIELITIS MIÀLGICA

I altres Síndromes de Sensibilització Central: FM-SQM-EHS



Fibroboira, disfunció cognitiva de les SSC

Maria Subirats Olaya

Nº col.: 23654



Prevalença
50% en SSC



De què parlem?

fibroboira

BOIRA MENTAL

disfunció cognitiva

boira del cervell



De què parlem?



PROBLEMES COGNITIVUS

CONFUSIÓ MENTAL

ATURDIMENT, EMBOTAMENT

DISMINUCIÓ NIVELL ALERTA



PROBLEMES COGNITIUS

ATENCIÓ

- **Concentració**
- **Atenció sostinguda**
- **Atenció dividida (multitasking)**
- **Atenció selectiva**
- **Retenció informació**



PROBLEMES COGNITIUS

MEMÒRIA

- **Curt termini**
- **Evocació**
- **M. Episòdica**

"on he deixat les claus?"

- **M. Semàntica**

"no em surt la paraula que vull dir"



PROBLEMES COGNITIVUS

LLENGUATGE

- **Mal ús**
- **Dificultats seguir converses**
- **Lapsus**
- **Oblits**



PROBLEMES COGNITIUS

FUNCIONS EXECUTIVES

- **Planificar**
- **Pensament abstracte**
- **Presca de decisions**
- **Organitzar**



PROBLEMES COGNITIUS

ALTRES

- **Desorientació**
- **Dificultats càlcul**
- **Operacions matemàtiques senzilles...**





Causes



1. Dolor

2. Problemes son: conciliació, interrupció

Sd. cames inquietes, apnea...

1. Tr. afectius

Depressió, ansietat...

Conseqüències

- Àmbit **social** i de relacions
- Àmbit **laboral**
- Afectació **vida diària**
- **Autonomia**, limitacions
- **Autoestima** i **autoconcepte**



Què podem fer?



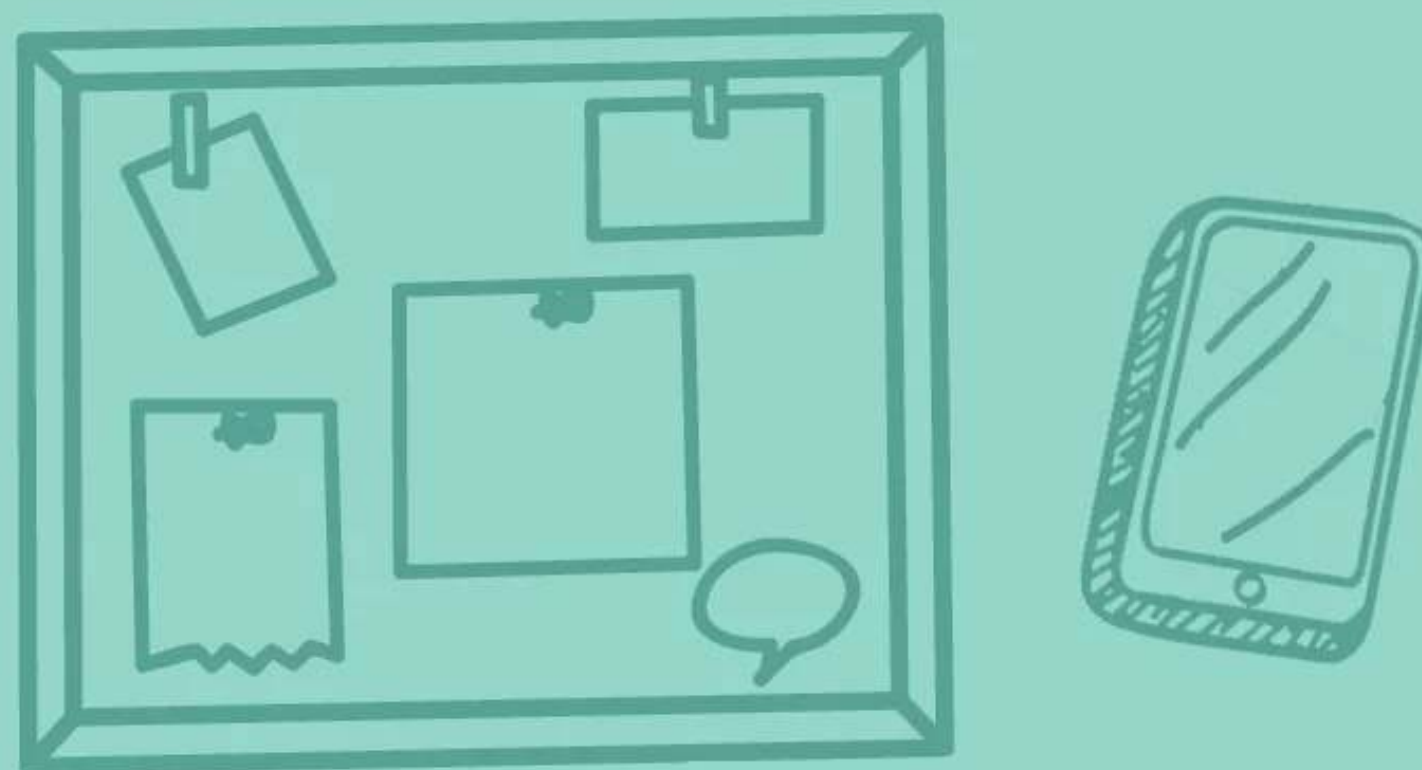


PETITES ESTRATÈGIES:

- **Llibretes/quaderns**
- **Anotar**
- **Repetir**

1. ¡Apunta!

Haz una lista de tareas pendientes y fechas importantes. Utiliza un calendario o bien tu móvil





→ **Millora el processament cognitiu a ll/t**

2. Muévete



El ejercicio te ayuda a ser más positivo, olvidar preocupaciones y verlas diferente. También puede mejorar el sueño y las habilidades cognitivas





- **Estimular la mente**
- **Activitats significatives**

3. Actívate



Crucigramas, sudokus y rompecabezas, aprender un idioma nuevo o a tocar un instrumento.



Pintar, leer, dibujar, manualidades, cocinar ... ¡Tú eliges!



→ **Práctica
frecuente**

4. ¿A qué hora?

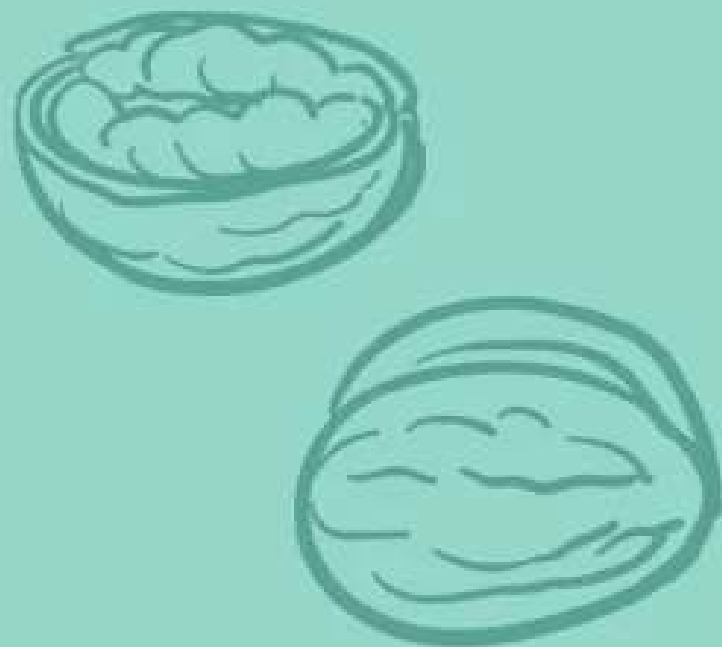
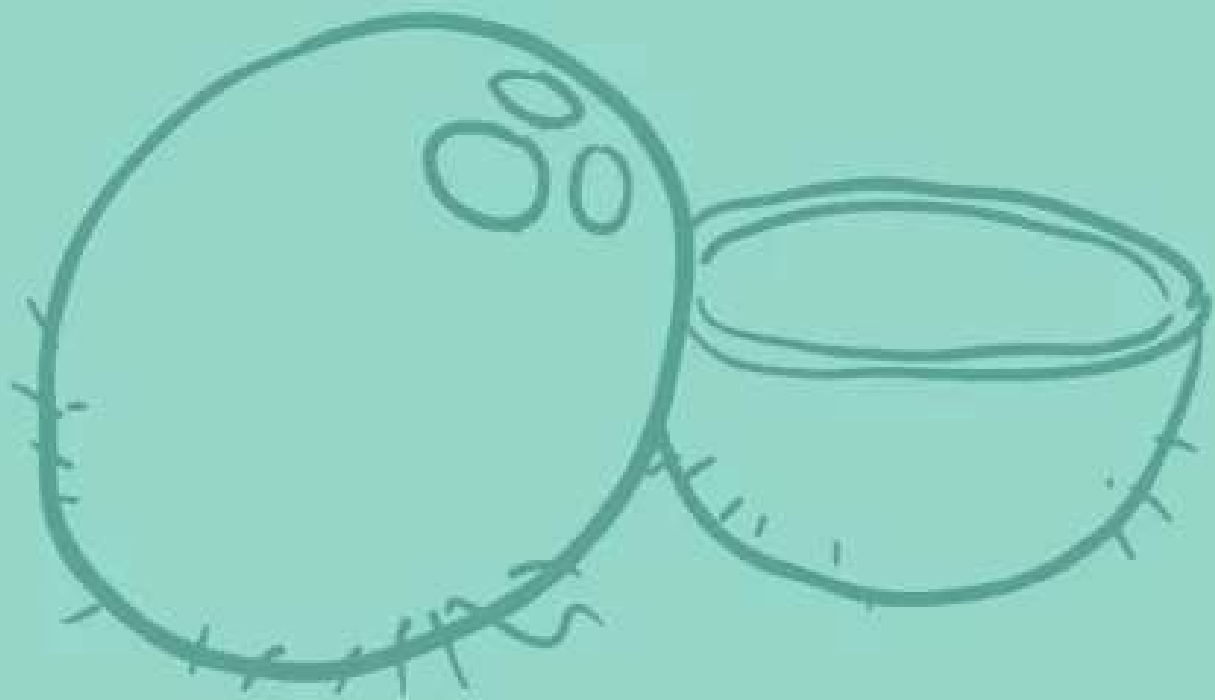
Elige una hora cada día cuando tu concentración sea más alta para afrontar tareas difíciles y complejas



5. Come



Alimenta tu cerebro con frutos secos, aguacates, aceite de coco y alimentos que lleven omega-3



6. Descansa

Dormir bien y siestas energéticas pueden mejorar mucho tu salud cognitiva



- **Rellotge intern**
- **Evitar pantalles**
- **Consum excitants**



7. Despacito

¡No a los excesos! Pide ayuda cuando sea necesario e intenta descansar lo posible para conservar la energía



- **Relaxa't**
- **Respira**
- **Medita**





- **Divideix la tasca**
- **Petits passos**
- **Evita distraccions**

8. Organízate

Reorganiza tu hogar y el lugar de trabajo para que todo lo que necesitas regularmente sea fácilmente accesible






9. Disfruta

Reir, cantar, disfrutar de actividades que te sean gratificantes ... o senzillamente respirar profundamente ayuda a aumentar tu energia, aporta claridad mental y bienestar



Què pot fer la Ψ ?

- 
- **Intervenció individual**
Pensaments – Emocions – Conducta
Creences – Autoestima
 - **Estimulació cognitiva**
Individual – Grupal
 - **Psicoeducació, suport**
Informació, GAM

Gràcies

