

11 de abril: Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson

"Para continuar Informados -
"Para continuar Informados -
Los Medios de Comunicación"
Los Medios de Comunicación"

1

En el **Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson** Neuropsicología Hoy continúa con la divulgación de información relacionada con el área de los problemas cognitivos o neuropsicológicos que algunas personas con esta enfermedad pueden padecer. En el año 2009, Neuropsicología Hoy ya ha expuesto los síntomas más frecuentes de esta enfermedad, los cuales pueden hallarlos en nuestra página web en el área de Puerto Temático - <http://www.neuropsicologiahoy.com/shop/index.asp> -.

Al referirnos al área cognitiva, las dificultades de memoria, las alteraciones visoespaciales, atencionales y de organización y planificación son las más frecuentes en esta enfermedad y seguramente en muchas personas estas dificultades pueden afectar las actividades de la vida diaria.

Si nos detenemos a pensar que significa Actividades de la Vida Diaria especialmente en el ámbito de la salud, los profesionales hacen hincapié en el trabajo y en el quehacer de las tareas de la casa. Pero también disfrutamos haciendo actividades no referidas únicamente a las obligaciones, como por ejemplo, **informarnos**.

Diariamente nos comunicamos con nuestra sociedad, nos informamos para saber lo sucedido en nuestra ciudad, nuestro país y en el mundo; también nos inquietamos por una historia romántica o una policial o nos interesa saber

características de otro país o de animales, de la moda o de algo de relevancia para nosotros. Para lo cual todos los días miramos la televisión, leemos una revista, un diario, miramos una novela o una película y hacemos búsquedas en Internet, pero sin darnos cuenta lo comprendemos, lo entendemos, nos emocionamos, lo criticamos y nos enojamos por lo que escuchamos o leemos.

A simple vista el acceso a los medios de comunicación nos parece fácil, pero se ponen en juego varios procesos cognitivos, como la memoria, el lenguaje, la atención y la planificación. A veces estos procesos cognitivos fallan y entonces nos cuesta concentrarnos al ver el noticiero o nos perdemos al leer una nota en el diario o al leer una novela o no podemos hallar lo que queremos en Internet. Para esto hay que buscar estrategias, modos de compensar esta dificultad para que nos ayuden y sigamos comunicándonos.

Actuar, codificar, recordar, hablar, leer, comprender es adaptarse sin cesar a circunstancias que cambian constantemente y cuando algo falla hay que buscar estrategias, caminos o modos paliativos para sustituir esas fallas.

A continuación se darán sugerencias útiles que permitan aprovechar los diferentes medios de comunicación, considerando las funciones cognitivas como la Atención, la Memoria y el Lenguaje:

Acerca de los Medios Gráficos: el Diario

La **Atención** en este medio se ve influenciada por un bombardeo de diferentes estímulos visuales. En una nota del diario aparecen distintos tipos de letras, fotos

en blanco y negro y/o color y además las noticias que queremos leer se distribuyen en medio de mucha publicidad.

Frente a esta inmensidad de estímulos es imprescindible focalizar la atención en el artículo elegido, se puede cortar el artículo o doblar el diario.

Es bueno buscar el lugar adecuado sin otros estímulos como música, televisión o familiares conversando alrededor y también es muy bueno no estar cansado.

Memoria: en la memoria a largo plazo se almacenan nuestros conocimientos y hechos vividos por nosotros, es decir que ya tenemos almacenados conocimientos previos. Esta información nos va a ayudar a comprender más rápidamente lo que leemos. Por esto es bueno que antes de leer un artículo sepamos de que se trata. Esto lo hacemos leyendo el título y ubicando en que sección del diario esta el artículo elegido.

Se puede releer para fijar la información central.

Lenguaje: En esta área hay dos cuestiones:

Las noticias generalmente se componen de una misma estructura, llamada "Superestructura de las noticia" Formada por el Copete (= síntesis), una Introducción, por los Eventos centrales y la Resolución. Generalmente estas diferentes partes están representadas en distintos párrafos. Entonces es importante leer párrafo por párrafo, descomponiendo la información.

Puede ser útil marcar con resaltadores de colores.

Existen diferentes Estilos lingüísticos según el diario: puede ser irónico, con doble sentido en los títulos y tal vez esto puede confundir; otros pueden ser agramáticos, es decir mal escritos gramaticalmente, omitiendo información que ayudaría a una

mejor comprensión. Pero otros diarios están mejor redactados, siendo estos los más aconsejables.

Acerca de los Medios Gráficos: Cuentos y Novelas

Atención: Al igual que lo mencionado anteriormente al leer no hay que estar cansado y evitar otros estímulos.

Memoria: Es fundamental saber de que se trata la novela o el cuento, contribuye con lo ya aprendido, con el saber cultural, por eso es conveniente saber en líneas generales de que trata, ubicar el tema en el lugar y en el tiempo. También es importante asociar la trama a la memoria episódica, a la memoria de hechos personales, ya que estos hechos pueden estar asociados a la historia.

Lenguaje: En la narrativa existe una estructura formal de cómo se narra una historia, la cual puede facilitar la comprensión de lo leído:

- a) el *Marco o ubicación del personaje central*: describe el contexto social, físico y temporal
- b) *Evento de inicio*: inicia una cadena de eventos en el personaje
- c) *Plan o intención*: resolución de lo que se ha llevado a cabo
- d) *Reacción*: consecuencia final de la secuencia de eventos

También hay que considerar la longitud de las novelas y de los cuentos, si Ud. tiene dificultades para seguir el hilo de una novela o mantener una relación entre los capítulos, puede optar por cuentos.

Acerca de la Televisión

Atención: No es fácil estar atento mirando la TV, hay muchos elementos que nos distraen ya que los estímulos son visuales y auditivos y hay una gran rapidez en los cambios de imagen.

No es conveniente hacer otras actividades. Aunque esté sentado no significa que no se puede cansar, ante la dificultad de seguir un programa es preferible descansar y luego volver a verlo. Recuerde que descansar es no hacer nada.

También es importante si Ud. quiere disfrutar realmente de un programa de TV descansar antes del mismo.

Memoria: Es conveniente ver series o programas de tira, en los cuales quedan fijados los nombres de los personajes, las historias de cada uno y de esta manera muchas veces Ud. puede predecir que va a suceder en cada capítulo, es decir que estos programas tienen una continuidad. Sucede lo contrario con programas unitarios o películas que se ven una sola vez.

También es aconsejable ver historias cotidianas y no series o películas de otros tiempos u otros estilos de vida.

Es bueno comentar con alguien lo que vio, quedará la información más fijada en la memoria.

Es conveniente el uso del video o la grabación de programas por dos motivos, uno por la fatiga y otro para descomponer la información, es decir ver una película por partes.

Lenguaje: También los estilos lingüísticos son diferentes según los tipos de programa: Novela, Informativo, Películas, Series. Es apropiado ver los programas

donde se reconoce el personaje, del cual se tiene información previa.

Acerca de la Radio

Atención: en este medio el procesamiento de la información es muy rápido y carece de contexto visual, así que se requiere de mucha atención. Además generalmente cuando uno escucha la radio, hace otra actividad.

Aparecen estímulos orales de la voz o voces de locutores; es aconsejable optar por programas con pocos locutores.

Memoria: Si Ud. quiere retener la información de una nota es útil anotar algunas palabras que sirvan de eje de la misma.

Lenguaje: Acá el tipo de lenguaje esta colmado de ironía, de humor y de inferencias, lo cual hace difícil seguir la información. Por esto es oportuno saber de las características del programa y del locutor, de sus creencias, de sus formas lingüísticas y de sus ideas.

Acerca de Internet

Este nuevo medio es complejo por la infinidad de herramientas que posee y la apertura a mundos por muchos desconocidos pero principalmente por el uso a algo nuevo. Siempre escuchamos de las personas con más de 60 años que no se animan y esto es claramente razonable, porque en sus vidas laborales y sociales no ha sido el instrumento de uso. Caso contrario sucede con los niños y adolescentes quienes crecen sumergidos en Internet y en el uso de computadoras

u ordenadores.

Atención: es aconsejable que un pariente o un terapeuta escriba de manera clara las instrucciones para el encendido de la computadora y el ingreso a Internet. De esta manera es ventajoso leerlo con mucho atención, tenerlo impreso y consultarlo siempre.

Lenguaje: es una situación compleja el lenguaje, porque muchas de las páginas están en idioma inglés. Aunque cuando se hacen las búsquedas por el buscador “Google”, automáticamente las páginas serán elegidas en el idioma de cada país, es aconsejable buscar con el código del país, por ejemplo en Argentina buscar con: www.google.com.ar , de esta manera seguro las páginas serán buscadas con el idioma del país.

Pero si se quiere consultar un página en otro idioma, esta la posibilidad de la traducción de las páginas. Debe hacer doble clic en “Traducir esta página”. Se ilustra en el siguiente ejemplo.

[Parkinson's disease - Wikipedia, the free encyclopedia](#) - [[Traducir esta página](#)]

Parkinson's disease (also known as **Parkinson** disease or PD) is a degenerative disorder of the central nervous system that often impairs the sufferer's motor.

Es muy importante que la familia y allegados de los personas con problemas cognitivos participen de estas actividades para ayudar a continuar con los hábitos en esta área pero principalmente para **compartir**.

De esto se trata la vida !!!!!

Por Lic. Sandra Vanotti

Para más información consultar a svanotti@gmail.com