

¿Qué son las Funciones Ejecutivas?

Las Funciones Ejecutivas ayudan a percibir lo que hay alrededor y ejecutar acciones complejas con un objetivo.

Las Funciones Ejecutivas son capacidades que intervienen en resolver problemas cotidianos del hogar y del trabajo.

Esto puede compararse al trabajo de un ejecutivo en una fábrica.

Un ejecutivo debe saber qué produce y cómo lo hace (cómo es el edificio, cuántos obreros tiene, cuánto produce por mes), debe establecer los objetivos de su empresa (vender los productos) y alcanzarlos (desarrollar estrategias de mercado).

¿En que consisten las Funciones Ejecutivas?

- ⌘ Dirigir la Atención: hacia una información específica inhibiendo los estímulos no relevantes.
- ⌘ Reconocer los patrones de prioridad: reconocer las jerarquías y significado de los estímulos que percibimos.
- ⌘ Formular una intención, un objetivo: reconocer y seleccionar las metas que nos planteamos.
- ⌘ Plan de consecución o logro: análisis de actividades necesarias, reconocimiento de las fuentes y necesidades, elección de estrategias.
- ⌘ Ejecución del plan: iniciar o inhibir actividades, valorar el progreso, modificar las estrategias según la prioridad del plan, mantener la secuencia de actividades y el esfuerzo.
- ⌘ Reconocimiento del logro: reconocer la necesidad de alterar el nivel de la actividad, cesarla y generar nuevos planes.
- ⌘ Estrategia y Planeamiento:
Controlar el desarrollo de otros procesos cognitivos.
- ⌘ Flexibilidad:
Adaptar la conducta a los cambios en el ambiente.
- ⌘ Luchar contra distracciones involuntarias, es decir, inhibir información no relevante.

¿Cómo se manifiestan las alteraciones de las Funciones Ejecutivas?

- Dificultad en la habilidad de organizar tareas en forma ordenada
- Tendencia a la distracción
- Dificultad en la resolución de problemas
- Dificultades en la planificación de actividades
- Lentitud en realizar cambios de rutina
- Dificultad en evocar palabras
- Sentirse perdido en situaciones nuevas
- Dificultad en tareas de rutinas largas

Un interrogatorio cuidadoso y los resultados de las pruebas neuropsicológicas son capaces de pesquisar las dificultades en las Funciones Ejecutivas. Además se debe destacar que en algunas ocasiones cuando una persona se queja de problemas en la Memoria o se siente distraído, el problema no está en la Memoria o en la Atención sino en las “Funciones Ejecutivas”.

Expresiones características de personas que padecen este tipo de alteración

“Tengo la palabra en la punta de la lengua” es una expresión común en muchas personas.

“Me distraigo con cualquier cosa”

Todas las actividades cerebrales requieren concentración. Si la información viene rápidamente y de muchos lados a la vez –alguien que nos habla, la televisión, el ruido de la calle- provoca la disminución de la atención, es decir nos dispersamos.

“Antes resolvía las cosas más rápidamente”

Se torna difícil analizar una situación, encontrar una solución y llevarla a cabo. Pero esto no quiere decir que se esté perdiendo inteligencia. Las pruebas neuropsicológicas que examinan las “Funciones Ejecutivas” no se correlacionan directamente con la inteligencia. Adaptarse a situaciones nuevas o cambios en la rutina se torna algo más trabajoso.

“Me noto desorganizado”

Tenemos constantemente que reconocer formas, analizar actividades, evaluar la complejidad de tal o cual plan y orientar las actividades del día. Para ello se necesita analizar toda la información.

Para destacar:

En muchas ocasiones estos trastornos pueden ser leves, pero de acuerdo a las actividades que la persona realice pueden interferir de modo significativo o no en la vida diaria.

¿Qué se puede hacer?

- Reconocer y diagnosticar tempranamente los problemas cognitivos
- Elaborar un plan de estrategias compensatorias que utilicen las funciones intactas
- Reconocer en la actividad a realizar, el objetivo principal.
- Identificar las posibles soluciones ante una tarea.
- Planificar los pasos necesarios para realizar la tarea seleccionada.
- Llevar a cabo el plan elegido y controlar si se ha realizado.
- Recurrir a ayudas externas como agendas o ayuda memoria.
- Modificar el contexto familiar y laboral.

Por Lic. Sandra Vanotti
Licenciada Fonoaudióloga
Especialidad: Neuropsicología

Referencias:

Junque C., Barroso J. Neuropsicología. Ed. Síntesis. 1994
Parkin A. Exploraciones en Neuropsicología Cognitiva. Ed. Panamericana. 1999
Nelson A., Albert M. Improving Memory. A special health report from Harvard Medical School. 2004.
Vanotti S. Problemas de Memoria. La ayuda necesaria. Publicación de la Asociación Civil EMA, Esclerosis Múltiple Argentina. Número 54. 2004
