

Funciones ejecutivas y vida diaria

Vivimos inmersos en un entorno complejo y cambiante que nos exige constantemente planificar, organizar y monitorizar múltiples actividades para poder afrontar con éxito nuestra vida cotidiana. Un éxito que está íntimamente ligado a las denominadas funciones ejecutivas.



Alberto García
Neuropsicólogo
Área NeuroPsicoSocial
Institut Guttmann

El término funciones ejecutivas hace referencia al conjunto de funciones cognitivas que permiten el control consciente del pensamiento y la acción, y que subyacen a toda actividad que persigue un objetivo o meta. Igual que sucede con otras funciones cognitivas, las funciones ejecutivas pueden verse alteradas por diversas patologías neurológicas (p. ej., traumatismo craneoencefálico, ictus, tumor cerebral o enfermedades neurodegenerativas) y trastornos psiquiátricos (p. ej., esquizofrenia, depresión o trastorno obsesivo compulsivo). A grandes rasgos, las personas con disfunción ejecutiva pueden manifestar dificultades para iniciar actividades, problemas para adaptarse a imprevistos, o bien actuar de forma impulsiva sin pararse a pensar en las posibles consecuencias de sus actos. Estos déficits repercuten, en última instancia, en la competencia de la persona para llevar una vida independiente, autónoma y socialmente adaptada, afectando no sólo al individuo sino también a las personas más próximas, generando estrés e inestabilidad en el medio familiar.

Funciones ejecutivas y córtex prefrontal

Las funciones ejecutivas son aquellas funciones cognitivas que nos permiten controlar y regular las múltiples actividades que conforman nuestro día a día. Desde vestirnos o ducharnos hasta gestionar un pequeño negocio o diseñar una campaña publicitaria, pasando por otras

actividades cotidianas como conducir, hacer la compra o cocinar. Si bien estas actividades no parecen tener nada en común, todas ellas son retos cotidianos, de mayor o menor envergadura, que podemos superar gracias a las funciones ejecutivas. Somos capaces de planificar y organizar nuestro comportamiento a través del tiempo y el espacio con el fin de cumplir con los objetivos que nos hemos marcado; de cambiar planteamientos y adaptarnos a circunstancias cambiantes; y de realizar el seguimiento de nuestra conducta en curso. En síntesis, las funciones ejecutivas posibilitan que hagamos lo correcto, en el momento adecuado, siempre que sea necesario.

Las funciones ejecutivas han sido comparadas con el director de una orquesta, el cual, si bien no toca ningún instrumento musical, desempeña un papel importantísimo en la ejecución de la pieza que la orquesta interpreta. El director organiza, activa, centra, integra y dirige a los diferentes grupos de músicos que componen una orquesta para interpretar una determinada melodía. Otra analogía ampliamente utilizada es la que equipara las funciones ejecutivas con el director ejecutivo de una gran empresa. Éste toma decisiones, coordina y guía a la empresa, vigilando que se cumplan los objetivos marcados y, en caso de no ser así, tomar las medidas necesarias.



Anotar las tareas en una agenda facilita la planificación y la organización.

INICIATIVA / MOTIVACIÓN	
Tiene dificultades para iniciar actividades	Ejemplos Dice que se encargará de poner la lavadora, pero no lo hace
Deja actividades para otro momento	Pospone tareas domésticas (p. ej. ir a comprar, lavar los platos)
PLANIFICACIÓN	
Inicia una actividad sin disponer de los elementos necesarios para realizarla	Se dispone a preparar una tortilla de patatas sin disponer de patatas
No planea sus actividades por adelantado	No puede ir a cenar a un restaurante ya que no ha realizado la reserva
ORGANIZACIÓN	
Tiene problemas para encontrar sus propias cosas	Con frecuencia pierde las llaves, cartera o el teléfono móvil
Presenta dificultades para organizarse	Limpiando el piso se entretiene en pequeños detalles, de modo que solo limpia parte del mismo
FLEXIBILIDAD	
Se preocupa cuando debe hacer frente a cambios	Se bloquea ante cualquier cambio de planes (p. ej. aprender a utilizar un nuevo electrodoméstico)
Tiene dificultad para aceptar alternativas a la hora de resolver problemas	Se atasca y es incapaz de aceptar sugerencias a la hora de gestionar un trámite burocrático
INHIBICIÓN	
Actúa antes de pensar	Se ofrece para hacer algo cuando tiene otros compromisos que no se lo permiten
Toma decisiones inadecuadas	Firmar un préstamo o realizar apuestas sin considerar las consecuencias

Neurorrehabilitación

Desde un punto de vista anatómico, las funciones ejecutivas dependen de un sistema neuronal formado por diversas regiones cerebrales, en el cual el córtex prefrontal (CPF) desempeña un papel crucial. Situado en la parte más anterior del cerebro, el CPF es la región cerebral de integración por excelencia, que controla y regula nuestros comportamientos gracias a la información que envía y recibe de, virtualmente, todos los sistemas sensoriales y motores del cerebro. Se podría decir que el CPF actúa como la torre de control de nuestro cerebro. Partiendo de la información procedente del medio externo, así como de nuestras necesidades y motivaciones, decide cómo interpretar la realidad y actuar en consecuencia.

El CPF se divide en tres regiones: dorsolateral, medial y orbital. La región dorsolateral se encarga de establecer los objetivos a alcanzar y planificar la acción (es la parte "cognitiva" del CPF). La orbital actúa como un sistema de censura conductual, eliminando o inhibiendo todos aquellos estímulos que pueden interferir en la ejecución de la acción, mientras que la región medial aporta la motivación para iniciar actividades.

Disfunción ejecutiva

La afectación de las funciones ejecutivas, o disfunción ejecutiva, acostumbra a limitar la autonomía de la persona con daño cerebral, disminuyendo su capacidad para enfrentarse adecuadamente a las exigencias de la vida diaria y reduciendo las posibilidades de una reincorporación ocupacional o laboral satisfactoria.

La disfunción ejecutiva es un conjunto heterogéneo de alteraciones cognitivo-conductuales. Está constituida por un amplio abanico de síntomas, de los que no todos tienen por qué manifestarse en cada una de las personas que presentan alteraciones en el funcionamiento ejecutivo. Entre ellas destacan las siguientes: dificultad para centrarse en una tarea y finalizarla sin un control externo, comportamiento rígido y perseverante (en ocasiones con conductas estereotipadas), problemas para adaptarse a nuevas situaciones o imprevistos, inflexibilidad comportamental o dificultad en la resolución de problemas. En el cuadro de la página anterior, se recogen diferentes aspectos ligados a las funciones ejecutivas y alteraciones concretas que pueden observarse en el funcionamiento cotidiano.

¿Cómo podemos ayudar a una persona con disfunción ejecutiva?

Existen diversas estrategias para enfrentarse al desafío que supone la disfunción ejecutiva. A continuación se recogen algunas de ellas:



Planificación

Inhibición



Iniciativa
—
Motivación

Algunas ayudas

1. Concrete qué actividades tienen mayor prioridad para que su familiar pueda organizar mejor su tiempo. Ayúdele a desglosarlas y estimar cuánto tiempo necesitará para completar cada parte.
2. Establezca horarios que le ayuden a organizar el tiempo. Es importante establecer una rutina estructurada, ya que muchas veces este no es capaz de gestionar su tiempo.
3. Empiece por actividades sencillas; solo cuando las realice bien pase a actividades más complejas. Divida cada tarea en un conjunto de pasos más simples. Cuando sea necesario y posible, simplifique o acorte las tareas.
4. Ayúdele a organizar una tarea determinada: qué va a hacer, qué pasos requiere y cuál es la meta que alcanzará al terminarla. Dele instrucciones claras y sencillas, incluso las que nos puedan parecer evidentes.
5. Supervise las actividades que realiza su familiar, pero no las haga por él. Utilice instrucciones que le ayuden a autorregularse: "intenta ir más despacio", "piensa lo que vas a hacer", o bien, "piensa lo que vas a decir".
6. Elabore listas de "cosas que hay que hacer". Inicialmente, es recomendable solicitar la ayuda de otros para comprobar la idoneidad de la lista. Algunas preguntas útiles para la creación de una lista de tarea: ¿qué tarea es la más importante?, ¿qué hay que realizar antes? o ¿alguna de estas tareas tiene plazo de entrega?

En aquellos casos que presentan falta de iniciativa o motivación, ayude a la persona a iniciar la actividad y supervíselas a lo largo de su desarrollo. No haga las cosas en su lugar: deje que haga todo aquello que pueda hacer, aunque tarde más tiempo. De la misma manera, fomente su participación en la selección de las actividades a realizar (p. ej., ¿qué quieres hacer? ¿qué quieres comer?). En ocasiones, también puede ser útil plantear preguntas cerradas, dando a elegir entre dos actividades (p. ej., ¿qué quieres para comer: carne o pescado?). Utilizando estas sencillas pautas, podemos ayudar a mejorar la iniciativa y motivación de la persona afectada. **SR**