



Niebla mental



Descripción general

Este problema, también llamado niebla o neblina cerebral, afecta a la memoria y a la concentración. Es una sensación de aturdimiento o de tener la cabeza en las nubes. No es lo mismo que la demencia o la enfermedad de Alzheimer. No obstante, es posible que le resulte más difícil hacer las cosas que tiene que hacer.

Causas

¿Qué causa la niebla mental? Esta afección puede estar asociada con cambios hormonales. Puede estar relacionada a su estilo de vida. La niebla mental puede producirse si no se duerme lo suficiente, no se comen alimentos nutritivos o no se hace suficiente ejercicio. Podría tener niebla mental a causa del estrés, la depresión o la ansiedad. Además, puede deberse a los medicamentos.

Niebla mental producto de una enfermedad

La niebla mental también está relacionada con un gran número de afecciones médicas. Los problemas de tiroides, el lupus, la esclerosis múltiple y muchas otras enfermedades pueden causarla. También lo vemos en personas que tuvieron COVID-19 u otras enfermedades infecciosas.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Cuando se sufre de niebla mental, uno puede sentirse cansado e incapaz de concentrarse. Puede experimentar una sensación de olvido y desapego. Puede extraviar cosas y olvidar los nombres de las personas. Es posible que deba leer algo varias veces para comprenderlo o recordarlo. La niebla mental puede hacer que le cueste levantarse de la cama. Además, puede tener problemas para finalizar una jornada completa de trabajo.

Tratamiento

¿Cómo tratamos la niebla mental? El tratamiento dependerá de la causa que originó el problema. Pueden ser útiles los medicamentos, los cambios en el estilo de vida y otras opciones. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.