

Niebla Mental

¿Qué es la “niebla mental” ?

Todo suele comenzar con una sensación de entorpecimiento y confusión que no logras sacudirte de encima. Sin embargo, piensas que no es nada, después de todo, nos sucede a todos, es un simple fallo de la mente. Hasta que te das cuenta de que has pasado gran parte de la semana envuelto en esa niebla mental, sin poder tomar decisiones importantes, porque sientes que tu mente se esconde detrás de una cortina de humo.

La niebla cerebral, también conocida como fibroniebla, es una incapacidad para aferrar la realidad. Se trata de una sensación vaga en la que te esfuerzas por recuperar algo y concentrarte, pero no lo logras. De hecho, el esfuerzo por pensar puede ser tan agotador como una sesión intensa de actividad física. También puedes sentirte confuso y tener problemas para expresarte con claridad ya que no logras aferrar las ideas. Y esas sensaciones pueden persistir durante todo un día, una semana o incluso un mes, lo cual puede ser bastante frustrante y angustiante, además de afectar considerablemente el desempeño cotidiano.

De hecho, los neurocientíficos aseguran que estas sensaciones son muy parecidas a la que experimentan las personas con demencia. Los signos que acompañan la niebla mental son:

- Problemas de memoria a corto plazo, como la incapacidad para recordar lo que acabas de leer o escuchar.
- Dificultades para recordar palabras conocidas, lentitud para recordar los nombres y usar de forma incorrecta algunas palabras.
- Desorientación y dificultades para recordar donde dejaste las cosas.
- Problemas para procesar la información ya que tienes dificultades para concentrarte.
- Incapacidad para realizar operaciones matemáticas, incluso sencillas, y problemas para recordar secuencias o números.

¿Por qué se produce la niebla mental?

Si los periodos de niebla cerebral son muy extensos, es conveniente que le prestes atención a este síntoma e intentes desvelar su causa.

1. Estás sufriendo cambios hormonales

Una serie de días inmersa en esa bruma mental puede ser el primer signo de que la menopausia está cerca. De hecho, un estudio realizado en las universidades de Rochester e Illinois mostró que las mujeres entre 40 y 60 años tienen problemas para mantener la concentración en tareas difíciles y tienen dificultades con su memoria de trabajo, la cual nos ayuda a mantener la información importante en mente mientras resolvemos los problemas.

No hay dudas de que las hormonas tienen un impacto enorme en el cerebro, por lo que la oscilación de los niveles de estrógenos puede provocar cambios en la cognición. De hecho, también se ha apreciado que algunas embarazadas tienen problemas de memoria y experimentan esa misma niebla mental. Esto se debe al impacto de las hormonas en el hipocampo, el área vinculada a la memoria, sobre todo al aprendizaje de nuevos conocimientos y la memoria espacial.

2. Estás experimentando cambios de humor

Una investigación reciente realizada en la Universidad de Michigan encontró que la niebla mental es más común en las personas que sufren depresión o trastorno bipolar, y esta se puede apreciar en los escáneres cerebrales. En el estudio se apreció que las mujeres que sufrían esa niebla cerebral tuvieron que luchar más para resolver las pruebas cognitivas. De hecho, presentaban una actividad anormal en las zonas del cerebro vinculadas con el control de las funciones cognitivas como la atención y la memoria de trabajo. Aunque estas zonas se mantenían activas en las 612 participantes, en las mujeres que sufrían una niebla mental se producía una actividad más intensa o mucho más débil de lo esperado.

Esto significa que nuestro cerebro funciona a nivel neurobiológico de forma diferente cuando se producen cambios de humor tan drásticos como los que ocurren durante la depresión o el trastorno bipolar. Por tanto, si llevas tiempo teniendo esa niebla mental, quizás es hora de revisar tus emociones.

3. Estás bajo un gran estrés

El estrés es un estado que provoca cambios en el organismo, sobre todo a nivel hormonal. De hecho, durante el estrés tu cuerpo aumenta la producción de cortisol, una hormona que excita las células cerebrales. Cuando el estrés se mantiene durante mucho tiempo, esas células terminan inundadas de calcio y mueren. Básicamente, mueren por un exceso de excitación.

Por tanto, el cortisol tiene efectos negativos en el cerebro, sobre todo para las funciones cognitivas y, obviamente, puede ser una de las causas de la niebla mental que estás experimentando. En ese caso, tienes que identificar los patrones que se encuentran en la base de los episodios de niebla mental, para que puedas saber qué te está estresando.

4. No estás alimentando bien tu cerebro

Eres lo que comes, tus hábitos alimenticios, día tras día, terminan impactando en tu metabolismo. Por eso, una de las causas de la niebla cerebral es que no estás cuidando tu alimentación. De hecho, ¿sabías que la obesidad aumenta el riesgo de sufrir deterioro cognitivo? Los atracones y la comida procesada, rica en grasas, carbohidratos refinados y azúcares afectan negativamente el funcionamiento del cerebro.

Al contrario, alimentos como el pescado graso, las verduras de hoja verde y el chocolate negro son excelentes para el cerebro. También debes asegurarte de consumir la cantidad de hierro adecuada ya que se trata de un nutriente esencial para la memoria y la atención. De hecho, en un estudio realizado en la Universidad Estatal de Pennsylvania

se apreció que el simple hecho de mantener una dieta rica en proteínas durante 4 meses no solo servía para aumentar los niveles de hierro en la sangre sino también para mejorar las funciones cognitivas.

5. Haz llevado la multitarea un paso más allá

En los tiempos que corren, las personas quieren hacer más en menos tiempo, sin darse cuenta de que tenemos ciertos límites, impuestos por nuestro cerebro y por la velocidad a la cual puede funcionar de forma óptima. Por eso, esa niebla mental puede provenir de tener una decena de pestañas abiertas en el navegador, de la costumbre de estar en una reunión y revisar los mensajes de texto por debajo de la mesa o de no saber delegar y sobrecargarte de tareas.

En sentido general, la multitarea no es buena para la memoria y mucho menos para la atención, por lo que no es extraño que cuando intentas hacer varias cosas a la vez o te expongas continuamente a un entorno que te sobreestime, tu sistema nervioso termine sobresaturado y decida “desconectarse” por un tiempo. De hecho, una de las causas de la niebla mental es mantenerse demasiado activos, más allá de los límites que pueden ser considerados como “sanos”.

6. Sufres síndrome de fatiga crónica

Detrás de la niebla mental se puede esconder una amplia gama de enfermedades, sobre todo cuando esta sensación se extiende durante semanas y no se disipa. El síndrome de fatiga crónica es uno de los problemas que causa confusión mental. Sin duda, es difícil mantenerse alertas y recordar las cosas cuando te sientes cansado y fatigado.

Un estudio realizado en la Universidad de Columbia encontró diferencias en el líquido cerebroespinal de las personas con síndrome de fatiga crónica, un detalle que puede ayudar a explicar esa niebla mental. De hecho, las personas analizadas mostraban un nivel muy bajo de unas proteínas del sistema inmune llamadas citoquinas, era como si su sistema inmunológico se hubiera agotado, literalmente. Además, se ha apreciado que las citoquinas, en especial la interleucina-6, desempeña un papel importante en la formación de nuevas memorias.

7. Comes demasiado gluten

Detrás del gluten hay mucho más que la celiaquía. De hecho, las personas que padecen esta enfermedad autoinmune y comen demasiado gluten no solo pueden causar un daño duradero a sus intestinos sino también sufrir una densa niebla cerebral.

La buena noticia para las personas con un diagnóstico de celíaca pueden eliminar esa bruma mental eliminando el gluten de su dieta. De hecho, en un estudio realizado en la Monash University se apreció que en las personas celíacas que siguieron una dieta libre de gluten, la niebla del cerebro desapareció. Antes de adoptar la nueva dieta, estas personas tuvieron un rendimiento deficiente en ciertas pruebas cognitivas, como si estuvieran ebrios. Un año más tarde, las cosas volvieron a la normalidad, mostrando una mejoría significativa de la fluidez verbal, la atención y las funciones motoras.

Fuentes:

- Ryan, K. A. et. Al. (2015) Shared dimensions of performance and activation dysfunction in cognitive control in females with mood disorders. *Brain*; 1424-1434.
- Horning, M. et. Al. (2015) Cytokine network analysis of cerebrospinal fluid in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *Molecular Psychiatry*.
- Lichtwark, I. T. et. Al. (2014) Cognitive impairment in coeliac disease improves on a gluten-free diet and correlates with histological and serological indices of disease severity. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*; 40(2): 160-170.
- Weber, M. T. et. Al. (2013) Cognition in perimenopause: The effect of transition stage. *Menopause Journal*; 20(5): 511-517.
- Murray, L. E. & Beard, J. L. (2007) Iron treatment normalizes cognitive functioning in young women. *American Journal of Clinical Nutrition*; 85(3):778-787.