

Disfunción cognitiva causada por COVID persistente

Long COVID Brain Fog

La disfunción cognitiva es un problema frecuente en las personas que se están recuperando de COVID-19. Esta afección incluye fatiga mental que dificulta la capacidad de pensar.

¿Cómo se manifiesta y se siente la disfunción cognitiva?

- Se cometen más errores.
- Se pierde el hilo del pensamiento.
- Se distrae con facilidad.
- Se produce un aumento de la confusión.
- Resulta difícil recordar información nueva.
- Resulta difícil pensar en las palabras que se quieren decir.
- La información se procesa más lentamente.
- Resulta difícil realizar varias tareas al mismo tiempo o completar las tareas.
- Resulta difícil organizarse y establecer prioridades.
- La mente se queda en blanco.

¿Cómo puedo controlar la fatiga mental?

- Equilibre la actividad con el descanso. Haga una pausa de 20-30 segundos cada 20 minutos para descansar. Cuando descanse, cierre los ojos y respire lenta y profundamente. (No utilice el descanso para navegar en un dispositivo electrónico o ver la televisión).
- Si desea un descanso más largo, deje lo que esté haciendo. Luego, haga estiramientos o duerma una siesta corta.
- Programe una alarma que le recuerde que debe descansar y cuándo debe retomar la actividad que estaba realizando.

Anote lo que desee recordar.

- Escriba notas o utilice calendarios electrónicos que le ayuden a recordar las citas y las tareas pendientes.
- Programe recordatorios y alarmas en su teléfono, computadora o reloj.
- Escriba notas con información importante y cuélguelas a la altura de la vista.
- Utilice hojas coloridas y tinta de diferentes colores para que llamen la atención.
- Haga listas y tache los puntos cuando los haya completado.

Disfunción cognitiva causada por COVID persistente

Fomente su concentración

- Use auriculares o tapones para los oídos en entornos ruidosos.
- Reduzca las distracciones visuales. Por ejemplo, apague el televisor, cierre la puerta y quite objetos en su espacio de trabajo que puedan distraerle mientras realiza las tareas.
- Realice las tareas que requieran un mayor esfuerzo mental cuando se sienta alerta y bien despierto.
- Repase lo que hace repitiendo los pasos en voz alta.
- Cuando esté cansado o sobreestimulado, no acepte visitas ni realice actividades.

Organice su día

- Primero, hágase una idea general de lo que tiene que hacer y luego céntrese en una actividad a la vez.
- Establezca una rutina diaria que ayude a su cuerpo:
 - Despiértese y acuéstese a la misma hora todos los días.
 - Coma a la misma hora todos los días.
 - Haga ejercicio a la misma hora todos los días.
 - Programe momentos para hacer una pausa todos los días.
- Planifique mayores períodos de descanso los días que sepa que van a ser largos o exigentes.
- Escriba su horario diario y marque los puntos cuando los haya completado.

Si sigue padeciendo disfunción cognitiva después de probar estas técnicas, hable con un profesional de la salud.

Translated by UNC Health Interpreter Services, 9/6/23