



## Bruma mental, secuela más frecuente tras COVID prolongada

El patrón de dificultad con el pensamiento es sorprendentemente constante en la COVID prolongada, debido a que el 45 por ciento de un grupo de pacientes que participaron en el Programa para rehabilitación después de tener COVID reportaron padecer bruma mental.

Así lo señala el doctor Greg Vanichkachorn, director del Programa para Rehabilitación de la Actividad después de la COVID, en Mayo Clinic, quien precisó que lamentablemente, entre todos los síntomas de la COVID prolongada, los problemas con el pensamiento suelen estar entre los más estresantes porque ocasionan

problemas tanto en el trabajo como en las relaciones personales.

El especialista indicó que cuando comenzó la pandemia, los pacientes con síndrome prolongado, conocido también como síndrome post-COVID, señalaron que tenían problemas con el pensamiento, que se ha comenzado a denominar como "bruma mental".

En este sentido, el doctor Vanichkachorn, mencionó que parte de los problemas más frecuentes que han reportado los pacientes, es la dificultad que enfrentan para encontrar las palabras, cuando están conversando con otras personas.

El galeno señaló que los pacientes describieron esa situación como "la sensación de tener la palabra en la punta de la lengua", pero ser incapaces de decirla, lo cual dificulta mucho la comunicación y es muy frustrante, sobre todo cuando uno está enfermo,

El médico en la División de Salud Pública y Enfermedades Infecciosas en Mayo Clinic, añadió que otro de los problemas con mayor prevalencia reportado es el de la memoria a corto plazo, refirió, como cuando "escuchamos a los pacientes contar que entran a un cuarto para buscar algo, pero ya no recuerdan qué querían, o cuando escuchan alguna información nueva, como instrucciones para llegar a un sitio, pero no son capaces de retener los detalles".

Algunos otros pacientes han reportado, problemas para hacer varias cosas a la vez, de tal manera, que realizar hasta las cosas más simples al mismo tiempo es



**La memoria a corto plazo es otro de los problemas frecuentes.**

mucho más difícil con el síndrome de COVID prolongada, y mencionó que un ejemplo frecuente es no poder hacer la compra mientras se mantiene una conversación con alguien, comentó.

Ante este panorama, señaló que se ha comenzado a desvelar

el misterio que envuelve a la bruma mental, ya que ya se cuenta con estudios que muestran que después de la COVID, puede haber cambios en las estructuras cerebrales que explican la disfunción observada.

Recomendó que para todas aquellas personas quienes creen tener dificultad con el pensamiento después de la infección por COVID, deben procurarse una adecuada alimentación bien balanceada y saludable, hidratarse de manera adecuada y procurar una adecuada higiene del sueño, sin dispositivos electrónicos y descansando el suficiente número de horas, y reconoció que si todo esto no ayuda, entonces, no hay que perder tiempo y acudir con el profesional de la salud para comenzar a recibir atención médica, ya que se ha observado, dijo, que todos aquellos pacientes quienes buscan asistencia pronto se recuperan más rápido y completamente. (Cecilia Higuera)