

Spanish / Español

Long COVID: Brain fog

Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:

- poor concentration
- feeling confused
- thinking more slowly than usual
- fuzzy thoughts
- forgetfulness
- lost words
- mental fatigue

Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.

Covid persistente: Niebla mental

Niebla mental es un término no médico utilizado para describir un abanico de síntomas, entre ellos:

- falta de concentración
- sensación de confusión
- pensamiento más lento de lo habitual
- pensamientos confusos
- falta de memoria
- pérdida de palabras
- fatiga mental

La niebla mental puede parecerse a los efectos de la privación del sueño o el estrés. No es lo mismo que la demencia y no representa un daño estructural en el cerebro.

| | |
|---|--|
| <p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p> | <p>Las personas normalmente se recuperan de la niebla mental. Puede padecer síntomas parecidos tras otras infecciones, un traumatismo craneal leve o durante la menopausia. La niebla mental también es común si padece de depresión, ansiedad o estrés.</p> <p>Durante la recuperación del coronavirus (COVID-19), algunas personas experimentan niebla mental. Los síntomas pueden variar y cambiar con el tiempo. No solo las personas hospitalizadas por coronavirus desarrollan niebla mental. Se trata de una parte común de la covid persistente.</p> <p>Tanto la ansiedad, como el desánimo y la fatiga afectan al funcionamiento de su cerebro.</p> |
| <p>How to help brain fog</p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none">• stay hydrated• get enough sleep• take regular exercise, ideally outside• eat a healthy, balanced diet• keep to a healthy weight | <p>Cómo ayudar a superar la niebla mental</p> <p>Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a controlar sus síntomas,</p> <p>como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• mantenerse hidratado• dormir lo suficiente• hacer ejercicio regular, preferiblemente al aire libre• seguir una dieta saludable y equilibrada |

- try meditation
- take regular breaks
- do things you enjoy – for example socialising with friends and family
- stick within low-risk alcohol drinking guidelines
- stop smoking if you smoke

Read about [low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking](#).

You can speak to your employer about what [reasonable adjustments](#) can be made to help you at work.

If you're having memory problems, it can help to:

- plan and pace your day
- have a daily routine that works well for you
- use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down
- remove distractions if you can
- keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

- mantenerse en un peso saludable
- practicar la meditación
- hacer descansos regulares
- hacer cosas que le gusten, por ejemplo, socializar con amigos y familiares
- respetar las pautas de bajo riesgo para el consumo de alcohol
- dejar de fumar, si usted es fumador/a

Lea las [pautas de bajo riesgo para el consumo de alcohol y cómo dejar de fumar](#).

Puede hablar con su empleador acerca de las [adaptaciones razonables](#) que puedan realizarse para ayudarle en su trabajo.

Si padece problemas de memoria, podría servirle de ayuda:

- planificar y marcar su ritmo diario
- tener una rutina diaria que le funcione bien
- utilizar aplicaciones de recordatorios y notas adhesivas, en caso necesario, para anotar información importante
- eliminar las distracciones en la medida de lo posible
- seguir usando su memoria, sin depender de listas para todas las tareas

| | |
|--|--|
| | <p>Conservar su energía también puede ayudar con la niebla mental.</p> |
| <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none">• your brain fog is not improving• brain fog is affecting your day to day life• you're worried about your symptoms | <p>Hable con su GP practice si:</p> <ul style="list-style-type: none">• su niebla mental no mejora• la niebla mental afecta a su vida cotidiana• si le preocupan sus síntomas |
| <p>For more information in Spanish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</p> | <p>Para más información en español vaya a www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</p> |
| <p>January 2022</p> | <p>Enero de 2022</p> |