

## **Fibroniebla en el Síndrome de Fibromialgia y Fatiga Crónica**

*Por Adrienne Dellwo, GuiaAbout.com*

**¿Qué lo causa y qué hacer al respecto?**

La niebla del cerebro (también llamado fibroniebla o disfunción cognitiva) es una de las quejas más comunes de las personas con Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC).

Para muchos, puede ser grave y puede tener sólo un impacto tan grande en sus vidas como el dolor o la fatiga. De hecho, algunas personas dicen que la niebla del cerebro es la más incapacitante de sus síntomas físicos.

**¿Qué causa la niebla del cerebro?**

Todavía no sabemos exactamente qué causa la disfunción cognitiva en estas condiciones, pero tenemos un montón de teorías acerca de los posibles factores contribuyentes, incluyendo:

- Falta de sueño reparador.
- Volumen o flujo anormal de sangre del cráneo.
- Anomalías cerebrales.
- Envejecimiento prematuro del cerebro.
- Distracción mental debido al dolor.

En FM, la niebla del cerebro, en general, es peor cuando el dolor empeora. En ambos FM /SFC, puede verse agravado cuando se está ansioso, apurado, o hacer frente a una sobrecarga sensorial. La depresión, que es común en el FM/SFC, también se asocia con la disfunción cognitiva. Algunos estudios, sin embargo, muestran que la gravedad de la niebla del cerebro no se correlaciona con los síntomas de depresión.

Una gran cantidad de medicamentos comunes para FMS/SFC también pueden contribuir a la niebla del cerebro.

Los síntomas de confusión mental pueden variar de leves a

**graves. Con frecuencia varían de día a día, y no todos los pacientes tienen a todos ellos.**

**Los síntomas incluyen:**

- **Uso de palabras y memoria:**

**Dificultad para recordar palabras conocidas, uso de palabras incorrectas, recordar los nombres lentamente.**

- **Problemas de memoria de corto plazo:**

**Olvido, incapacidad para recordar lo que ha leído o escuchado.**

- **Desorientación espacial:**

**Al no reconocer un entorno familiar, se pierde fácilmente, tiene problemas para recordar dónde están las cosas.**

- **Dificultades multitarea:**

**Incapacidad para prestar atención a más de una cosa, olvidos de la tarea original cuando se distrae.**

- **Confusión y dificultad para concentrarse, problemas de procesamiento de información, se distrae con facilidad.**

- **Matemáticas /dificultades con los números:**

**Dificultad para realizar operaciones matemáticas sencillas, recordar secuencias, números de transposición, problemas para recordar los números.**

**Algunas personas también pueden tener otros tipos de disfunción**

**cognitiva.**

**Hasta el momento, no tenemos evidencia de que nuestra niebla del cerebro provenga de problemas de aprendizaje conocidos. Sin embargo, nuestros problemas son similares a los asociados con trastornos como dislexia (problemas de lectura), disfasia (dificultad para hablar) y discalculia (matemáticas / hora/ problemas espaciales).**

**Si usted cree que podría reconocer que tiene un trastorno de aprendizaje, hable con su médico. El diagnóstico podría ayudarlo a obtener ajustes razonables en el trabajo o fortalecer una reclamación de beneficios por incapacidad.**

**Para algunas personas, la niebla del cerebro se resuelve con un tratamiento efectivo para el dolor o problemas de sueño.**

**Sin embargo, no todos pueden encontrar tratamientos efectivos, lo que deja a muchos afectado sin tratamientos la niebla del cerebro. Los suplementos son una opción común. Aunque no tenemos una gran cantidad de pruebas que avalen su eficacia, algunos médicos y las personas con estas condiciones, dicen que han visto que los suplementos ayudan a mejorar la función cognitiva.**

**Los suplementos comunes para la niebla del cerebro, son:**

- 5-HTP**
- Las vitaminas B**
- Carnitina**
- Colina**
- Omega-3 (aceite de pescado)**
- Rhodiola**
- Hierba de San Juan**
- SAM-e**
- Teanina**

**Algunos médicos recomiendan cambios en la dieta para incluir alimentos "cerebro amigables", algunos de los cuales son fuentes naturales de los suplementos mencionados anteriormente.**

**Algunos de estos alimentos son:**

- **Pescado (Omega-3).**
- **Aceite de canola o aceite de nuez (Omega-3).**
- **Huevos (colina).**
- **Frutas y verduras.**
- **Hidratos de carbono.**

**Algunas investigaciones sobre FM muestran que el ejercicio moderado también pueden ayudar a mejorar la función cognitiva. El ejercicio es difícil para nosotros, así que tenga precauciones para su inicio.**

**Los investigadores están aprendiendo más sobre el cerebro y cómo funciona, y la nueva información puede ayudarnos a entender la niebla del cerebro. La investigación sobre el envejecimiento del cerebro y algunas enfermedades degenerativas del cerebro muestran que el entrenamiento cognitivo, puede a veces, retrasar, detener o revertir la disfunción cognitiva.**

**Algunos médicos utilizan los programas de entrenamiento cognitivo, que a menudo incluyen el software que usted usa en casa. Las empresas de videojuegos y sitios web que ofrecen juegos que dicen que puede mejorar la función cognitiva, y mientras que la facultad de los juegos específicos no han sido evaluados, alguna evidencia sugiere que los juegos de realidad virtual mejoran la memoria y las habilidades de pensamiento crítico.**

**Debido a que esta es un área emergente de la ciencia, que es probable que se pueda aprender más sobre cognición y formación cognitiva en los próximos años.**

### Fuentes:

Attree EA, Dancey CP, el Papa AL. *Cyberpsychology y comportamiento*. 2009 Aug; 12 (4) :379-85. Un estudio inicial sobre una evaluación de la recuperación de la memoria prospectiva en mujeres con síndrome de fatiga crónica mediante un entorno de realidad virtual. Burgmer M, et al. *NeuroImage*. 2009 15 de enero, 44??(2) :502-8. Alteración de la actividad cerebral durante el procesamiento del dolor en la fibromialgia.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. "Síntomas".

Cook DB, et al. *NeuroImagen*. 2007 May 15; 36 (1) :108-22. Correlatos de neuroimagen funcional de fatiga mental inducida por la cognición de los pacientes con síndrome de fatiga crónica y los controles.

EmadY, et al. *El Journal of Rheumatology*. 2008 Jul; 35 (7) :1371-7. La disfunción del hipocampo puede explicar los síntomas del síndrome de fibromialgia.

Etnier JL, et al. *Diario de la Actividad Física y Salud*. 2009 Mar; 6 (2) :239-46. Un estudio piloto sobre ejercicio, fibromialgia, y fibroniebla.

Leavitt F, Katz RS. *Journal of Clinical Rheumatology*. Sug 2008; 14 (4) :214-8. Velocidad de las operaciones mentales en la fibromialgia: un déficit de denominación de velocidad selectiva.

Luerding R, et al. *Cerebro: A Journal of Neurology*. 2008 Dec;. 131 (Pt 12) :3222-31 rendimiento

de la memoria de trabajo se correlaciona con la morfología cerebral local en la corteza cingulada anterior y medialfrontal en pacientes con fibromialgia.

Mountz JM, et al. Arthritis and Rheumatism. 1995 Jul; 38 (7) :926-38 La fibromialgia en las mujeres.. Anomalías del flujo sanguíneo cerebral regional en el tálamo y el núcleo caudado se asocian con bajos niveles de umbral de dolor.

Schmidt-Wilcke T, et al. El dolor. 2007 Nov; 132Suppl 1: S109-16. El estriado gris aumenta la materia en los pacientes que sufren de fibromialgia - un estudio de morfometría basada en voxel.

Devin J. Starlanyl. Todos los derechos reservados. "La fibromialgia y el dolor crónico miofascial para médicos y otros proveedores de atención médica."

**Fuente:** Fibroamerica **Traducción:** Blanca Mesistrano