

### La neblina mental y las neuronas durmientes...

Alguna vez tu **neblina mental** (fibro neblina) te ha hecho sentir como si tu cerebro tuviera corto circuito o se te hubiera apagado? Hay nuevos estudios relacionados con la falta de sueño que demuestran que es exactamente lo que pasa.

Cuando se tiene Fibromialgia o Síndrome de Fatiga Crónica, generalmente tenemos problemas para dormir, sufrimos de insomnio, no dormimos suficiente o tenemos una pobre calidad de sueño; la verdad es que el sueño de quienes tienen FM o SFC generalmente es anormal y poco restaurador, lo que ha llevado a muchos investigadores a creer que la privación del sueño a largo plazo es una pieza clave en estas enfermedades.



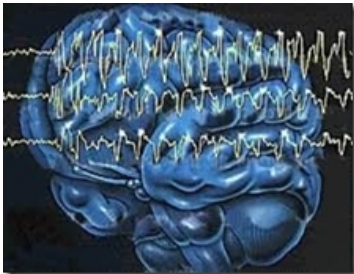
Ahora, en investigaciones realizadas con ratas, los científicos han demostrado por primera vez, que luego de períodos de privación del sueño, algunas partes del cerebro puede comportarse brevemente como si estuvieran dormidas, y estas lagunas se relacionan con un bajo rendimiento en las pruebas.

Este estudio, realizado por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison, explica que durante los períodos en que nos encontramos despiertos, las neuronas en la corteza cerebral se disparan irregularmente, lo que se ha podido observar en

electroencefalogramas (EEG), como fluctuaciones de baja y alta amplitud. Sin embargo, durante el sueño, las neuronas oscilan entre períodos de “encendido” (cuando se comportan como si estuviéramos despiertos) y “apagado” (cuando se detienen totalmente y en el EEG se observan lentas ondas de alta amplitud). Aunque no se sabe exactamente que le ocurre a las neuronas luego de un largo período de privación de sueño, si se ha podido observar en EEG que ciertas neuronas corticales pueden irse a modo de apagado brevemente; esto ocurre en diferentes áreas del cerebro, en diferentes momentos, o sea que las neuronas se apagan en un área cortical, pero no en otras; es solamente un “apagado local”.

Así, aunque el EEG y el comportamiento indican vigilia, poblaciones locales de neuronas en la corteza cerebral pueden quedarse dormidas, con consecuencias negativas para el rendimiento.

Definitivamente, esto se parece mucho a lo que nos sucede a nosotros. Durante los episodios de neblina mental, me he quedado en blanco por algunos segundos durante una conversación, me he perdido varios minutos de un programa de televisión, y hasta me ha sucedido mientras conduzco, cuando de pronto me percaté de haber recorrido un tramo sin poder recordarlo (lo que en retrospectiva... es terriblemente peligroso).



No es que simplemente algo me distraiga, sino más bien como si parte de mi cerebro se apagara durante unos momentos, y no oigo nada, ni se me graba nada en la memoria. Es como si tuviera una porción en blanco en la cinta.

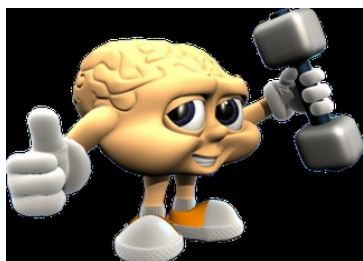
Nuestros cerebros son complejos y todas las diferentes áreas están altamente interconectadas. Muy pocas actividades implican una sola área. Así es que si se tienen algunas áreas que se duermen brevemente, esto podría explicar mucho sobre cómo funciona la neblina mental. La comunicación requiere el uso de una gran parte del cerebro, así que tiene sentido que tengamos problemas si una de estas áreas se apaga por unos segundos mientras estamos

teniendo una conversación.

### Una nueva escala para medir la neblina mental

La **neblina mental**, también conocida como fibro-neblina, es un síntoma importante y debilitante de la fibromialgia; su definición y medición son fundamentales para entender la disfunción cognitiva relacionada con la fibromialgia.

Sin embargo, ésta ha sido difícil de medir clínicamente porque las disfunciones cognitivas específicas de la neblina mental son diferentes de aquellas establecidas como problemas de aprendizaje.



Sin embargo, una nueva investigación ha desarrollado un análisis factorial exploratorio llamado **“Escala de Desorden Mental”**

(o “Escala de Atiborramiento Mental”) que ha sido diseñado específicamente para cuantificar la neblina mental. Los investigadores dicen que esta escala proporciona a los médicos información consistente y confiable a acerca de nuestra función cognitiva. También dicen que puede ayudar a distinguir la fibromialgia de otras enfermedades que involucran problemas de memoria.

El estudio divide los problemas cognitivos en dos categorías (**Habilidades cognitivas y Claridad mental**) con 8 características en cada categoría:

### **Habilidades cognitivas**

- Concentración
- Memoria
- Mantenerse enfocado o concentrado
- Multitarea
- Expresarse
- Pensar con claridad
- Claridad de percepción
- Velocidad mental

## Claridad Mental

- Ubicación / desubicación
- Mirar la vida a través de una niebla
- Confusión
- Pensamiento desordenado
- Nebulosidad
- Pensamientos apurados
- Mareo borroso
- Pasar por alto información

Aunque suena solamente como una buena lista de los síntomas comunes de la neblina mental, me parece que lo valioso de esta escala es que puede ayudar a dar credibilidad a nuestra disfunción cognitiva, además de que puede ser utilizada para medir cambios en el tiempo (ya sea para determinar la presencia o incremento de problemas cognitivos o a la

inversa, el mejoramiento de las funciones cognitivas) e incluso podría llegar a servir como punto de evaluación adicional para el diagnóstico integral de fibromialgia.

Todas las personas con fibromialgia experimentan fibro-neblina en algún momento, ya sea en menor o mayor escala, pero con los recursos adecuados, se puede llegar a mejorar o controlar; a veces toma tiempo, pero al menos se puede reducir su impacto en la vida diaria.

Fuente: <http://fibromialgico.blogspot.com/search/label/fibro-neblina>