

## **NIEBLA CEREBRAL O BRAIN FOG**

Es una condición médica que se caracteriza por síntomas tales como olvidos, confusión, pobre concentración, poca claridad en ideas, fatiga mental, se puede presentar a cualquier edad.

Las causas son muy variadas entre las que tenemos: stress, pocas horas de sueño, cambios hormonales (embarazo o menopausia), dieta pobre en vitamina B12 , medicamentos, ciertas condiciones médicas como anemia, depresión, diabetes, hipotiroidismo, Alzheimer, luego de haber presentado infección por virus del COVID, entre otras.

El diagnóstico, lo debe realizar un médico, luego de un adecuado interrogatorio y solicitud de exámenes.

El tratamiento va a depender de la causa que lo origina, lo más recomendable es no automedicarse y si presentas alguno de estos síntomas, acudir a un profesional de salud.

Dra. Helen Andrade Torres

NEUROLOGA

